

PENDAMPINGAN SENAM LANSIA DAN EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DI DESA BONA

Ni Made Verayanti Utami¹⁾, I Ketut Widnyana²⁾, I Dewa Ayu Hesty Dewi³⁾
Ni Putu Sri Indrawati⁴⁾

^{1,2,3,4)} Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email : verayanti.utami@unmas.ac.id

ABSTRAK

Desa Bona merupakan salah satu desa di Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar yang memiliki jumlah lansia cukup signifikan. Lansia sebagai kelompok usia rentan cenderung mengalami penurunan fungsi fisik sehingga memerlukan perhatian khusus dalam menjaga kesehatan. Kegiatan senam lansia telah dilaksanakan secara rutin, namun masih ditemukan beberapa kendala seperti kurangnya pendampingan gerakan, rendahnya pemahaman lansia terhadap gerakan yang benar, serta belum optimalnya edukasi pola hidup sehat, khususnya terkait pola makan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan senam lansia serta memberikan edukasi pola hidup sehat secara praktis dan mudah dipahami. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang meliputi tahap observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Edukasi dilakukan melalui pembagian brosur serta pemberian contoh makanan sehat seperti jagung rebus, edamame, dan ubi rebus. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi lansia dalam mengikuti senam, meningkatnya pemahaman terhadap gerakan yang benar, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Pendampingan yang dilakukan juga meningkatkan rasa percaya diri lansia. Dengan demikian, program ini efektif dalam mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara fisik dan sosial.

Kata kunci: senam lansia, pola hidup sehat, edukasi kesehatan, lansia, Desa Bona

ABSTRACT

Bona Village, located in Blahbatuh District, Gianyar Regency, has a significant number of elderly residents who require special attention in maintaining their health. The elderly are a vulnerable group that tends to experience a decline in physical functions, making preventive health efforts essential. Although regular elderly exercise programs have been implemented, several challenges remain, including limited assistance during exercise sessions, lack of understanding of proper movements, and insufficient education on healthy lifestyles, particularly dietary habits. This community service activity aims to improve the quality of elderly exercise programs and provide practical and easy-to-understand health education. The implementation method used a participatory approach consisting of observation, planning, implementation, and evaluation stages. Health education was delivered through brochures and the distribution of healthy food samples such as boiled corn, edamame, and sweet potatoes. The results indicate an increase in elderly participation, improved understanding of correct exercise movements, and greater awareness of healthy living practices. The assistance provided also

enhanced the confidence of the elderly in participating in activities. Therefore, this program is considered effective in improving the physical and social well-being of the elderly.

Keywords: *elderly exercise, healthy lifestyle, health education, elderly, Bona Village*

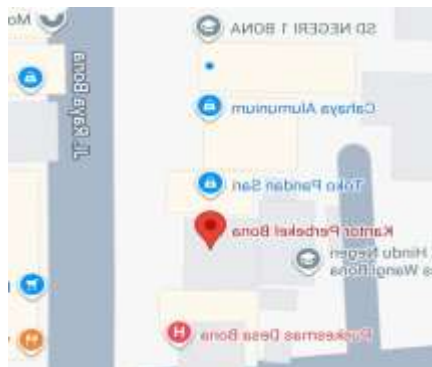
ANALISIS SITUASI

Desa Bona merupakan salah satu desa di Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar yang memiliki jumlah lansia cukup besar. Lansia sebagai kelompok usia lanjut mengalami penurunan fungsi fisik seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh sehingga membutuhkan upaya preventif untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidupnya.

Di desa ini telah terdapat kegiatan rutin berupa senam lansia yang dilaksanakan setiap hari Sabtu dan dipandu oleh kader kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk menjaga kebugaran serta meningkatkan interaksi sosial lansia. Selain itu, kegiatan senam juga menjadi sarana bagi lansia untuk tetap aktif secara fisik maupun sosial.

Namun berdasarkan hasil observasi, kegiatan tersebut masih belum berjalan optimal. Beberapa lansia mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan senam dengan benar, baik karena keterbatasan fisik maupun kurangnya pemahaman terhadap gerakan. Selain itu, keterbatasan jumlah pendamping menyebabkan tidak semua lansia mendapatkan perhatian yang cukup. Tingkat kehadiran lansia juga belum konsisten dalam setiap pelaksanaan kegiatan.

Selain itu, edukasi mengenai pola hidup sehat, khususnya pola makan sehat, belum terintegrasi dalam kegiatan senam. Padahal, pola makan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendampingan serta edukasi yang lebih efektif agar kegiatan yang telah berjalan dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi lansia.



Gambar 1. Peta Lokasi senam lansia di desa Bona

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan analisis situasi, permasalahan yang dihadapi adalah:

1. Pelaksanaan senam lansia belum optimal dalam hal pendampingan gerakan.
2. Masih terdapat lansia yang belum memahami gerakan senam yang benar.
3. Tingkat partisipasi lansia belum konsisten.
4. Edukasi pola hidup sehat belum terintegrasi dalam kegiatan senam.
5. Belum adanya praktik langsung dalam penerapan pola makan sehat.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Solusi yang diberikan dalam kegiatan ini difokuskan pada upaya peningkatan kualitas pelaksanaan senam lansia serta penguatan pemahaman terkait pola hidup sehat. Adapun solusi yang diterapkan meliputi:

1. Pendampingan langsung kepada lansia saat kegiatan senam berlangsung, dengan tujuan membantu lansia dalam mengikuti gerakan secara benar, aman, dan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing.
2. Edukasi pola hidup sehat melalui pembagian brosur, yang berisi informasi sederhana dan mudah dipahami mengenai pentingnya menjaga kesehatan, khususnya melalui pola makan yang seimbang.
3. Pemberian contoh makanan sehat, seperti jagung rebus, edamame, dan ubi rebus, sebagai bentuk edukasi praktis agar lansia dapat memahami secara langsung penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Solusi yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis dan aplikatif, sehingga lebih mudah dipahami oleh lansia. Dengan adanya kombinasi antara pendampingan dan edukasi, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelaksanaan senam lansia serta menumbuhkan kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif, yaitu melibatkan secara langsung masyarakat sasaran, khususnya lansia dan kader kesehatan, dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih agar program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi nyata di lapangan serta mampu memberikan dampak yang berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis, yaitu observasi, perencanaan dan persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi.

Tahap observasi dilakukan sebagai langkah awal dengan melakukan pengamatan langsung terhadap kegiatan senam lansia yang telah berjalan secara rutin di Desa Bona. Selain itu, dilakukan komunikasi dengan lansia dan kader kesehatan untuk mengidentifikasi kendala yang dihadapi selama kegiatan berlangsung.

Tahap perencanaan dan persiapan dilakukan dengan menyusun rencana kegiatan yang meliputi jadwal pelaksanaan, pembagian tugas tim pelaksana, serta koordinasi dengan kader kesehatan dan perangkat desa. Pada tahap ini juga

dilakukan persiapan media edukasi berupa brosur mengenai pola hidup sehat serta penyediaan contoh makanan sehat seperti jagung rebus, edamame, dan ubi rebus.

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan senam lansia yang dipandu oleh kader kesehatan sebagai instruktur utama. Mahasiswa KKN berperan sebagai pendamping yang membantu lansia dalam mengikuti gerakan senam dengan benar dan aman sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing.

Setelah kegiatan senam, dilanjutkan dengan edukasi pola hidup sehat yang dilakukan secara interaktif melalui pembagian brosur serta penjelasan mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat. Selain itu, dilakukan pemberian contoh makanan sehat sebagai bentuk praktik langsung untuk meningkatkan pemahaman lansia.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilaksanakan melalui pengamatan terhadap partisipasi lansia dan respon terhadap kegiatan.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program pendampingan senam lansia dan edukasi pola hidup sehat memberikan dampak positif bagi lansia di Desa Bona. Pendampingan yang dilakukan selama kegiatan senam membantu lansia dalam mengikuti setiap gerakan dengan lebih baik, terarah, dan aman sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing. Selain itu, kehadiran pendamping juga memberikan rasa nyaman serta meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung.

Edukasi yang diberikan melalui media brosur dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya pola makan sehat dalam menunjang kesehatan. Pemberian contoh makanan sehat seperti jagung rebus, edamame, dan ubi rebus memberikan gambaran nyata kepada lansia mengenai jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi serta cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang bersifat praktis ini dinilai lebih mudah dipahami oleh lansia dibandingkan dengan penyampaian secara teoritis.

Selain itu, partisipasi lansia dalam kegiatan menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan, yang terlihat dari antusiasme serta keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung. Lansia tampak lebih bersemangat dalam mengikuti senam dan lebih responsif terhadap kegiatan edukasi yang diberikan. Program ini tidak hanya memberikan dampak pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi dalam mempererat interaksi sosial antar lansia serta menciptakan suasana yang lebih positif dan kondusif dalam kegiatan bersama. Dengan demikian, program ini dapat dikatakan berhasil dalam mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.



Gambar 2. Kegiatan senam lansia serta membagikan makanan sehat



Gambar 3. Foto bersama kader Kesehatan dan lansia desa Bona

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program pendampingan senam lansia dan edukasi pola hidup sehat di Desa Bona telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, baik secara fisik maupun sosial. Hal ini ditunjukkan melalui meningkatnya partisipasi lansia dalam mengikuti kegiatan senam, pemahaman yang lebih baik terhadap gerakan yang benar, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga mampu meningkatkan kepercayaan diri lansia serta mempererat interaksi sosial antar peserta.

Saran

1. Kegiatan senam lansia perlu dilaksanakan secara berkelanjutan.
2. Edukasi pola hidup sehat perlu terus dikembangkan.
3. Peran kader kesehatan perlu diperkuat.
4. Lansia diharapkan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprial, B., Lubis, H. Y., Harahap, M. F., Abady, A. N., & Afrizal, A. (2025). Gerak sehat lansia: Program senam dan edukasi olahraga untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- 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. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*.

- Putri, N. K. A., & Astuti, N. L. P. (2022). Upaya peningkatan kesehatan lansia melalui kegiatan senam lansia di Bali. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
Universitas Mahasaraswati Denpasar. (2025). *Panduan KKN Tematik*. Denpasar: Universitas Mahasaraswati Denpasar.