

KEPEDULIAN SOSIAL TERHADAP LANSIA DI LINGKUNGAN DESA BEDULU

A.A. Gde Sutrisna¹⁾, I Made Wahyu Wijaya²⁾, I Nyoman Arga Sanjaya³⁾,
Novalisandra Demol⁴⁾

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

Email: gungtrisna@unmas.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami penurunan fungsi biologis, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan. Kondisi tersebut menyebabkan lansia rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental, seperti penurunan kebugaran, kecemasan, hingga depresi. Selain itu, kurangnya kepedulian sosial dari lingkungan sekitar turut memperburuk kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian sosial serta kualitas hidup lansia melalui aktivitas fisik berupa senam lansia, senam yoga dan jalan sehat yang di laksanakan di Balai Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Metode pelaksaannya meliputi observasi, persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia mengalami peningkatan kebugaran fisik, penurunan keluhan psikologis, serta peningkatan interaksi sosial. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memberikan perhatian dan dukungan kepada lansia. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia berbasis kepedulian.

Kata Kunci: Kepedulian Sosial, Kualitas Hidup, Kesehatan Lansia, Senam Lansia, Yoga, Jalan Sehat Pengabdian Masyarakat

ANALISIS SITUASI

Lansia merupakan kelompok usia yang telah memasuki 60 tahun ke atas dan berada pada tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia. Pada fase ini, lansia mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial yang secara langsung mempengaruhi kualitas hidup mereka. Secara fisik, lansia mengalami penurunan fungsi organ tubuh, berkurangnya kekuatan otot, serta menurunnya keseimbangan tubuh. Dari aspek psikologis, lansia rentan mengalami kecemasan, stres, bahkan depresi akibat berkurangnya aktivitas dan interaksi sosial.

Sementara itu, dari aspek sosial, lansia seringkali mengalami penurunan peran dalam masyarakat yang menyebabkan munculnya perasaan kesepian dan kurang dihargai. Hal ini sejalan dengan konsep *successful aging* yang menyatakan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh keseimbangan antara kondisi fisik, psikologis, dan sosial (Fatmawati et al., 2018).



Gambar 1. Balai Desa Adat Bedulu

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Balai Desa Bedulu, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, ditemukan bahwa sebagian lansia masih belum aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas sehari-hari lansia cenderung terbatas dan lebih banyak dihabiskan di rumah tanpa adanya kegiatan yang mendukung kebugaran tubuh. Kondisi ini menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran fisik, seperti mudah lelah, berkurangnya fleksibilitas tubuh, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan. Menurut Raudhoh dan Pramudiani (2021), lansia yang kurang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang aktif. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia juga dapat berdampak pada penurunan fungsi tubuh serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Dewi et al., 2021).

Selain itu, tingkat interaksi sosial lansia juga masih tergolong rendah. Sebagian lansia terlihat kurang berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat dan lebih banyak menghabiskan waktu sendiri. Kurangnya kepedulian sosial dari lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut. Dampaknya, lansia rentan mengalami kesepian, penurunan semangat hidup, serta gangguan kesehatan mental. Kondisi psikologis yang kurang baik, seperti stres dan kesepian, dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan jika tidak ditangani dengan baik (Murtiyani et al., 2018).

Selain itu, interaksi sosial yang baik dapat membantu lansia merasa lebih dihargai, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendukung kesehatan mental mereka (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Di sisi lain, kegiatan fisik seperti senam lansia, yoga, dan jalan sehat memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktivitas tersebut tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan mental melalui efek relaksasi serta meningkatkan interaksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan

kebugaran dan kualitas hidup (Dewi et al., 2021), sementara yoga efektif dalam menurunkan tingkat stres dan depresi pada lansia (Murtiyani et al., 2018).

Namun, berdasarkan hasil observasi, kegiatan fisik yang ada di Desa Bedulu belum dilaksanakan secara optimal dan masih bersifat sederhana serta tidak terstruktur. Kegiatan tersebut belum dilakukan secara rutin dan masih minim pendampingan, sehingga lansia belum mendapatkan manfaat secara maksimal. Kurangnya edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan kepedulian sosial terhadap lansia juga menjadi salah satu faktor penghambat dalam peningkatan kualitas hidup lansia di lingkungan tersebut.

Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya yang tidak hanya berfokus pada peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga melibatkan peran aktif masyarakat dalam memberikan dukungan dan kepedulian sosial kepada lansia. Dengan adanya kegiatan yang terstruktur, rutin, serta didukung oleh lingkungan yang peduli, diharapkan kualitas hidup lansia dapat meningkat baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Dengan demikian, upaya peningkatan kualitas hidup lansia perlu dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan (Fatmawati et al., 2018).

PERUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana kondisi kesehatan fisik dan mental lansia di Desa Bedulu?
2. Bagaimana tingkat kepedulian sosial masyarakat terhadap lansia?
3. Bagaimana pengaruh aktivitas fisik seperti senam lansia, yoga, dan jalan sehat terhadap kualitas hidup lansia?

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Solusi yang diberikan dalam kegiatan ini adalah , diarahkan pada upaya peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia di Desa Bedulu melalui pendekatan yang terintegrasi antara aktivitas fisik dan kepedulian sosial masyarakat,

Pertama, terkait kesehatan fisik dan mental lansia, solusi yang diberikan adalah dengan melakukan pengecekan kesehatan fisik lansia secara berkala, seperti pemeriksaan tekanan darah, kondisi kebugaran, serta keluhan kesehatan yang dialami. Selain itu, diselenggarakan kegiatan rutin seperti senam lansia, yoga sederhana, dan jalan sehat. dan pengecekan kesehatan lansia, Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi keluhan fisik serta memberikan efek relaksasi yang dapat membantu menjaga kesehatan mental lansia agar tetap stabil dan bahagia

Kedua, dalam meningkatkan tingkat kepedulian sosial masyarakat terhadap lansia, dilakukan upaya pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan keterlibatan langsung dalam kegiatan. Masyarakat diajak untuk berpartisipasi aktif, seperti mendampingi lansia saat kegiatan berlangsung, memberikan perhatian, serta menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan ramah terhadap lansia

Ketiga, terkait pengaruh aktivitas fiik terhadap kualitas hidup lansia, kegiatan ini dirancang untuk memberikan dampak positif secara berkelanjutan. Melalui senam lansia, yoga, dan jalan sehat dan kegiatan tambahan pengecekan kesehatan lansia, diharapkan terjadi peningkatan kualitas hidup lansia, baik dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan mental, maupun interaksi sosial yang lebih baik.

METODE PELAKSANAAN

No.	Metode Pelaksanaan	Kegiatan
1.	Tahapan Observasi, pada tanggal 27 Febuari 2026 Dilakukan observasi langsung terhadap kondisi lansia di Desa Bedulu, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, dilakukan juga wawancara sederhana dengan lansia dan masyarakat sekitar untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi, seperti keterbatasan aktivitas fisik, kurangnya interaksi sosial serta tingkat kepedulian masyarakat. Dan kami juga melakukan pengenalan diri sebelum kegiatan fisik tiba , untuk bisa lebih berinteraksi kepada lansia.	 Gambar 2. Tahapan Observasi dan Wawancara  Gambar 3. Melakukan pengenalan terhadap lansia sebelum kegiatan fisik untuk lansia tiba

**PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR**

“Pemberdayaan Masyarakat Melalui KKN Unmas Denpasar Berdampak: Amplifikasi Aksi dalam Pengelolaan Sampah”

Vol.5, No.1 tahun 2026

e-ISSN: 3025-1753, halaman 375-385

2.	Tahapan Persiapan, dilakukan perencanaan kegiatan lansia secara menyeluruh, mulai dari penyusunan jadwal, dan alat yang diperlukan untuk kegiatan fisik lansia, serta alat untuk pengecekan kesehatan lansia, Selain itu, dilakukan koordniasi dengan kader kesehatan masyarakat yang ada di Desa Bedulu,	 Gambar 4. Tahapan persiapan kegiatan lansia  Gambar 5. Kordinasi Dengan Kader Kesehatan Masyarakat Desa Bedulu
3.	Tahapan Pelaksanaan ini kegiatan kemanusiaan lansia dilaksanakan sebanyak 4 kali dengan 2 spesifikasi. Spesifikasi pertama pelaksanaan senam lansia dan yoga sederhana, spesifikasi kedua pelaksanaan jalan santai. Dan kegiatan tambahan pengecekan kesehatan lansia.	 Gambar 6. Tahapan Pelaksanaan Senam Lansia

**PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR**

“Pemberdayaan Masyarakat Melalui KKN Unmas Denpasar Berdampak: Amplifikasi Aksi dalam Pengelolaan Sampah”

Vol.5, No.1 tahun 2026

e-ISSN: 3025-1753, halaman 375-385



Gambar 7. Tahapan Pelaksanaan Yoga



Gambar 8. Tahapan Pelaksanaan Jalan Sehat



Gambar 9. Pelaksanaan Pengecekan Kesehatan Lansia

4.	Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, dapat disimpulkan bahwa program yang dilaksanakan memberikan dampak positif bagi lansia. Lansia terlihat lebih aktif, sehat, dan antusias dalam mengikuti kegiatan. dari segi fisik, terjadi peningkatan kebugaran. Dari segi mental, lansia merasa lebih senang, rileks, dan tidak merasa kesepian, Selain itu kegiatan ini juga meningkatkan kepedulian sosial masyarakat terhadap lansia. Oleh karena itu, kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang	 Gambar 10. Tahapan Evaluasi Kegiatan Lansia  Gambar 11. Tahapan Evaluasi Kegiatan Lansia
-----------	--	--

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Bedulu menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan terhadap kondisi lansia, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Perubahan ini terlihat secara bertahap setelah lansia mengikuti rangkaian kegiatan seperti senam lansia, yoga, jalan sehat, serta pengecekan kesehatan secara berkala.

Dari aspek fisik, lansia yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan peningkatan aktivitas. Lansia terlihat lebih aktif dalam bergerak, tidak mudah lelah, serta mulai mampu mengikuti rangkaian gerakan senam dan yoga dengan lebih baik dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin membantu meningkatkan kekuatan otot, kelenturan tubuh, serta keseimbangan, sehingga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan seperti nyeri sendi dan penurunan mobilitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa senam

lansia memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kebugaran fisik serta kualitas hidup pada usia lanjut (Dewi et al., 2021).

Dari aspek mental, kegiatan yoga dan interaksi selama kegiatan berlangsung memberikan efek relaksasi yang signifikan bagi lansia. Lansia terlihat lebih tenang, rileks, dan menunjukkan ekspresi yang lebih bahagia. Sebelumnya, beberapa lansia cenderung pendiam dan kurang berinteraksi, namun setelah mengikuti kegiatan, mereka menjadi lebih terbuka dan lebih bersemangat dalam berkomunikasi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga mampu mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta perasaan kesepian. Temuan ini didukung oleh penelitian Murtiyani et al. (2018) yang menyatakan bahwa yoga efektif dalam menurunkan tingkat depresi serta memberikan efek relaksasi pada lansia. Selain itu, yoga juga terbukti mampu meningkatkan keseimbangan emosional pada lansia (Munawarah & Triariani, 2019).

Dari aspek sosial, kegiatan ini berhasil meningkatkan interaksi antar lansia maupun antara lansia dengan masyarakat sekitar. Kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama menjadi sarana untuk mempererat hubungan sosial, sehingga lansia merasa lebih diperhatikan dan dihargai keberadaannya. Partisipasi masyarakat dalam mendampingi dan mendukung kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan kepedulian sosial terhadap lansia. Hal ini sejalan dengan pendapat Fatmawati et al. (2018) yang menyatakan bahwa kepedulian sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia serta mengurangi rasa kesepian.

Selain itu, kegiatan pengecekan kesehatan yang dilakukan secara berkala memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya. Lansia menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan, serta lebih memperhatikan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia yang aktif dan mendapatkan perhatian sosial cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, sebagaimana dikemukakan oleh Raudhoh dan Pramudiani (2021).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi antara aktivitas fisik dan kepedulian sosial memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Hal ini sejalan dengan konsep *successful aging* yang menyatakan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh keseimbangan antara kesehatan fisik, psikologis, dan sosial (Fatmawati et al., 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Bedulu menunjukkan bahwa kombinasi antara aktivitas fisik dan kepedulian sosial memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terlihat bahwa kegiatan seperti senam lansia, yoga, dan jalan sehat tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, tetapi juga berdampak positif pada kondisi mental dan sosial lansia.

Dari aspek fisik, peningkatan kebugaran yang dialami lansia menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu membantu menjaga fungsi tubuh

pada usia lanjut. Senam lansia dan jalan sehat terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, serta keseimbangan tubuh, sehingga lansia menjadi lebih aktif dan tidak mudah mengalami kelelahan.



Gambar 12. Melakukan Wawancara Hasil Pembahasan Dari Kegiatan Lansia Di Desa Bedulu

Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti senam lansia berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran dan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, kegiatan fisik yang terstruktur dan dilakukan secara rutin sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik lansia. Dari aspek mental, kegiatan yoga memberikan kontribusi yang signifikan dalam menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil pada lansia. Efek relaksasi yang dihasilkan dari gerakan dan teknik pernapasan dalam yoga mampu membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta depresi. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku lansia yang menjadi lebih tenang, lebih bahagia, dan lebih terbuka dalam berinteraksi. Temuan ini didukung oleh penelitian Murtiyani et al. (2018) yang menyatakan bahwa yoga efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Selain itu, Munawarah dan Triariani (2019) juga menyebutkan bahwa yoga dapat meningkatkan keseimbangan emosional serta memberikan ketenangan pikiran.

Dari aspek sosial, kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama memberikan ruang bagi lansia untuk berinteraksi dan menjalin hubungan sosial yang lebih baik. Interaksi sosial yang meningkat ini berperan penting dalam mengurangi rasa kesepian serta meningkatkan rasa percaya diri pada lansia. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini juga menunjukkan adanya peningkatan kepedulian sosial terhadap lansia. Hal ini sejalan dengan pendapat Fatmawati et al. (2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Dengan adanya lingkungan yang peduli, lansia akan merasa lebih dihargai dan memiliki peran dalam kehidupan sosial.

Selain itu, kegiatan pengecekan kesehatan yang dilakukan secara berkala juga memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya. Lansia menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan serta lebih memperhatikan pola hidup sehat. Hal ini sesuai dengan pendapat Raudhoh

dan Pramudiani (2021) yang menyatakan bahwa lansia yang aktif dan memiliki kesadaran terhadap kesehatan cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan kepedulian sosial merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Program yang dilakukan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang apabila dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan.

Namun demikian, dalam pelaksanaan kegiatan ini masih terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan serta belum optimalnya partisipasi seluruh lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan berupa peningkatan frekuensi kegiatan, pendampingan yang lebih intensif, serta dukungan dari berbagai pihak agar program ini dapat berjalan secara maksimal dan berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan program kerja kepedulian sosial melalui senam lansia, yoga, dan jalan sehat serta kegiatan tambahan pengecekan kesehatan lansia di Desa Bedulu terbukti mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Lansia menjadi lebih bugar, lebih aktif dan membantu mengurangi stress, serta memberikan rasa tenang, serta meningkatkan semangat hidup. Sementara dari aspek sosial, program ini mampu mempererat hubungan antar lansia maupun antar masyarakat sekitar, sehingga tercipta lingkungan yang lebih peduli dan inklusif

Selain itu kegiatan ini juga berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kepedulian terhadap lansia sebagai bagian dari kelompok yang membutuhkan perhatian khusus. Partisipasi aktif masyarakat dalam program ini menunjukkan adanya sikap yang lebih empati dan responsif terhadap lansia. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi lansia, tetapi juga menjadi langkah nyata dalam membangun masyarakat yang sehat, peduli, dan berkelanjutan. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan secara berkesinambungan agar manfaatnya dapat dirasakan secara lebih luas di masa yang akan datang.

Kegiatan kepedulian sosial bagi lansia seperti senam, yoga, dan jalan sehat sebaiknya dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal dalam jangka panjang. Selain itu, diperlukan dukungan yang lebih optimal dari pemerintah serta tenaga kesehatan, baik dalam bentuk fasilitas, pendampingan, maupun edukasi kesehatan bagi lansia. Masyarakat juga diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan perhatian, dukungan, dan kepedulian terhadap lansia di lingkungan sekitar. Disamping itu, perlu adanya pengembangan program-program kesehatan lansia lainnya yang lebih variatif dan inovatif guna menunjang kesejahteraan serta kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, E. R., Tarigan, E. F., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. Prosiding PKM-CSR.
- Fatmawati, V., Warastri, A., & Dewi, A. D. A. (2018). Lansia “successful aging”: Upaya mewujudkan lansia yang sehat secara fisik, psikis, sosial dan finansial. *Empowering: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 40–45.
- Munawarah, S., & Triariani, Y. (2019). Pengaruh pemberian senam yoga terhadap keseimbangan statis pada lansia. *Jurnal Human Care*, 4(2), 101–107.
- Murtiyani, N., Lestari, Y. A., Suidah, H., & Okhfarisi, H. R. (2018). Pengaruh senam yoga terhadap depresi pada lansia. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Jurnal Medic*.