



EDUKASI SENAM LANSIA UNTUK Mendukung KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA DI KOMUNITAS

Marsyah Nurlita Sari^{1*}, Sri Sunaringsih Ika Wardoyo², Lina Sriyatun³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima:
19-10-2026

Disetujui:
20-10-2026

Dipublikasi:
21-10-2026

Kata Kunci:

*Edukasi Kesehatan; Lansia;
Senam Lansia; Pengabdian
Masyarakat*

ABSTRAK

Edukasi senam lansia merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi mengenai manfaat senam lansia dan aktivitas fisik yang aman melalui media poster. Kegiatan melibatkan 15 orang lansia di komunitas, dengan evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada jawaban peserta mengenai manfaat senam bagi kebugaran, aktivitas fisik untuk menjaga kekuatan otot, latihan keseimbangan, pentingnya pemanasan, serta keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh. Materi edukasi juga mencakup contoh gerakan senam, persiapan sebelum berolahraga, dan tips menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat. Penggunaan poster diharapkan dapat membantu peserta memahami informasi yang disampaikan dengan lebih mudah. Secara keseluruhan, kegiatan ini menjadi sarana edukasi kesehatan yang mendukung peningkatan pengetahuan lansia dan mendorong kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur demi menunjang kesehatan dan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari.

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan perhatian terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia menjadi semakin penting. Proses penuaan dapat disertai perubahan fisiologis, seperti penurunan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan pribadi maupun berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Oleh karena itu, upaya pemeliharaan kesehatan lansia perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pendekatan promotif dan preventif yang sesuai dengan kondisi serta kemampuan fisik masing-masing individu.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung kesehatan lansia adalah senam lansia. Senam lansia merupakan rangkaian gerakan tubuh yang disesuaikan dengan karakteristik kelompok usia lanjut untuk membantu mempertahankan kemampuan fisik, melatih koordinasi, meningkatkan kelenturan, serta mendukung keseimbangan. Riyanto et al. (2022) membahas senam lansia sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia. Falah et al. (2026) juga membahas kegiatan senam lansia dalam program pengabdian masyarakat di panti jompo, sedangkan Tanzila et al. (2026) menguraikan penyuluhan kesehatan yang disertai senam lansia sebagai upaya mendukung kesehatan lansia. Informasi mengenai manfaat dan pelaksanaan senam lansia menjadi penting agar lansia memiliki pemahaman yang memadai mengenai aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuhnya.

Edukasi mengenai senam lansia diperlukan untuk membantu meningkatkan pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, pentingnya pemanasan, keselamatan selama berolahraga, dan keteraturan latihan. Pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu dasar dalam membangun kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Nugroho et al. (2024) membahas edukasi senam lansia melalui program “Lansia Bergerak” sebagai salah satu upaya untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan kesehatan lansia. Sejalan dengan itu, Wahyuni et al. (2026) membahas program senam lansia terstruktur yang disertai pendekatan edukasi interaktif berbasis komunitas untuk mendukung kualitas hidup lansia. Yusman et al. (2025) juga menguraikan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan lansia dengan edukasi dan senam lansia. Berbagai kegiatan tersebut menunjukkan pentingnya penyampaian informasi kesehatan sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan lansia di komunitas.

Dalam kegiatan edukasi di komunitas, poster bergambar dapat digunakan sebagai media untuk menyampaikan informasi mengenai manfaat senam lansia, persiapan sebelum berolahraga, contoh gerakan, serta tips menjaga kesehatan. Materi poster dalam kegiatan ini mencakup pemanasan selama 5–10 menit, latihan kekuatan otot dengan bantuan kursi, latihan keseimbangan, latihan fleksibilitas, dan pendinginan selama sekitar 5 menit. Poster juga memuat anjuran penggunaan pakaian yang nyaman, pemilihan tempat yang aman, kecukupan minum air putih, konsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat yang cukup, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin. Melalui penyampaian informasi tersebut, peserta diharapkan dapat memahami prinsip dasar aktivitas fisik yang aman dan sesuai dengan kemampuan tubuh.

Evaluasi diperlukan untuk mengetahui perubahan jawaban peserta setelah menerima edukasi. Penilaian sebelum dan sesudah edukasi melalui *pre-test* dan *post-test* dapat memberikan gambaran mengenai perubahan pengetahuan peserta tentang manfaat senam lansia dan prinsip pelaksanaannya secara aman. Hasil evaluasi tersebut dapat digunakan untuk menilai capaian kegiatan edukasi dari aspek pengetahuan. Namun, perubahan jawaban pada kuesioner tidak dapat langsung diartikan sebagai peningkatan kebugaran jasmani karena kebugaran fisik memerlukan pengukuran tersendiri, misalnya melalui tes keseimbangan, kekuatan otot, kemampuan berjalan, atau kapasitas fungsional.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan mengenai senam lansia pada 15 orang lansia di komunitas berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian edukasi menggunakan media poster. Evaluasi difokuskan pada jawaban peserta mengenai manfaat senam untuk kebugaran tubuh, peran aktivitas fisik dalam menjaga kekuatan otot, manfaat latihan keseimbangan, pentingnya pemanasan, dan keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh. Hasil kegiatan diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi pelaksanaan edukasi kesehatan lansia dan dasar bagi pengembangan kegiatan edukasi berbasis komunitas yang lebih terstruktur.

METODE

Desain Penelitian

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan rancangan satu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi senam lansia untuk menggambarkan perubahan jumlah responden yang menjawab “Ya” pada lima pertanyaan mengenai pengetahuan tentang senam lansia. Rancangan ini digunakan untuk menggambarkan perubahan hasil penilaian dalam satu kelompok, bukan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat secara definitif.

Responden dan Lokasi Kegiatan

Responden berjumlah 15 orang lansia yang mengikuti kegiatan edukasi senam lansia di komunitas. Data yang tersedia tidak mencantumkan karakteristik rinci responden, seperti usia, jenis kelamin, riwayat penyakit, maupun tingkat aktivitas fisik sebelumnya. Oleh karena itu,



karakteristik tersebut tidak dianalisis lebih lanjut. Lokasi spesifik kegiatan juga tidak dicantumkan dalam data yang tersedia.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa lima pertanyaan tertutup dengan dua pilihan jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”. Jawaban “Ya” digunakan sebagai indikator bahwa responden menyatakan mengetahui informasi yang ditanyakan. Kelima pertanyaan meliputi:

1. Pengetahuan bahwa senam lansia dapat membantu menjaga kebugaran tubuh.
2. Pengetahuan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menjaga kekuatan otot.
3. Pengetahuan bahwa latihan keseimbangan dapat membantu mengurangi risiko jatuh.
4. Pengetahuan bahwa pemanasan perlu dilakukan sebelum senam.
5. Pengetahuan bahwa senam lansia sebaiknya dilakukan secara teratur sesuai kemampuan tubuh.

Pengukuran pre-test dilakukan sebelum edukasi, sedangkan post-test dilakukan setelah edukasi. Data hasil penilaian diperoleh dari tabel pre-test dan post-test yang tersedia.

Pelaksanaan Edukasi Senam Lansia

Materi edukasi disampaikan menggunakan poster berjudul “Senam Lansia untuk Hidup Lebih Sehat”. Poster tersebut menjelaskan manfaat senam lansia, persiapan sebelum berolahraga, contoh gerakan, serta tips menjaga kesehatan. Rangkaian gerakan yang tercantum dalam materi terdiri atas lima bagian:

1. **Pemanasan selama 5–10 menit**, meliputi memutar bahu ke depan dan belakang, menggerakkan tangan, serta menggerakkan pergelangan kaki secara perlahan.
2. **Latihan kekuatan otot**, meliputi latihan duduk dan berdiri dari kursi sebanyak 8–12 kali atau sesuai kemampuan, dengan kursi yang stabil sebagai penopang.
3. **Latihan keseimbangan**, meliputi berdiri dengan satu kaki selama 10–30 detik sesuai kemampuan dan menggunakan pegangan jika diperlukan.
4. **Latihan fleksibilitas**, meliputi peregangan tangan ke atas dan ke samping secara perlahan selama 10–15 detik, kemudian mengulangi pada sisi lainnya.
5. **Pendinginan selama sekitar 5 menit**, meliputi menarik napas dalam, melakukan relaksasi ringan, dan mengakhiri latihan dengan tenang.

Poster juga menganjurkan penggunaan pakaian yang nyaman, pemilihan tempat yang aman dan terbuka, kecukupan air putih, konsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat yang cukup, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin. Intensitas dan gerakan perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing peserta. Peserta dianjurkan menggunakan penopang yang stabil jika diperlukan dan menghentikan latihan apabila mengalami nyeri dada, sesak napas yang tidak biasa, pusing, atau keluhan lain yang mengkhawatirkan.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase jawaban “Ya” pada setiap pertanyaan. Persentase dihitung dengan rumus:

$$\text{Persentase jawaban "Ya"} = (\text{Jumlah jawaban "Ya"} / \text{Jumlah responden}) \times 100\%$$

Jumlah responden pada setiap pengukuran adalah 15 orang. Total kemungkinan jawaban untuk lima pertanyaan adalah 75 pada setiap waktu pengukuran. Selisih jumlah jawaban “Ya” dihitung dengan mengurangi jumlah jawaban “Ya” pada pre-test dari jumlah jawaban “Ya” pada post-test. Karena data individual setiap responden tidak tersedia, analisis perubahan skor berpasangan dan pengujian signifikansi statistik tidak dilakukan.

Etika Kegiatan

Pelaksanaan edukasi pada lansia perlu memperhatikan persetujuan peserta, kenyamanan, privasi, dan keamanan selama aktivitas fisik. Informasi mengenai persetujuan etik formal, izin pelaksanaan, serta prosedur dokumentasi persetujuan peserta tidak tersedia dalam data yang

diberikan. Oleh karena itu, status pemenuhan aspek-aspek tersebut tidak dapat dipastikan berdasarkan informasi yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi senam lansia dilaksanakan di lingkungan Dinoyo dan diikuti oleh 15 orang lansia perempuan. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi mengenai manfaat aktivitas fisik bagi lansia, termasuk pentingnya pemanasan, latihan keseimbangan, dan keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh. Untuk mendukung penyampaian materi, kegiatan menggunakan poster edukasi yang memuat informasi dan contoh gerakan senam lansia. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terdiri atas lima pertanyaan untuk mengetahui perubahan jawaban peserta sebelum dan sesudah edukasi.

Media dan Materi Edukasi



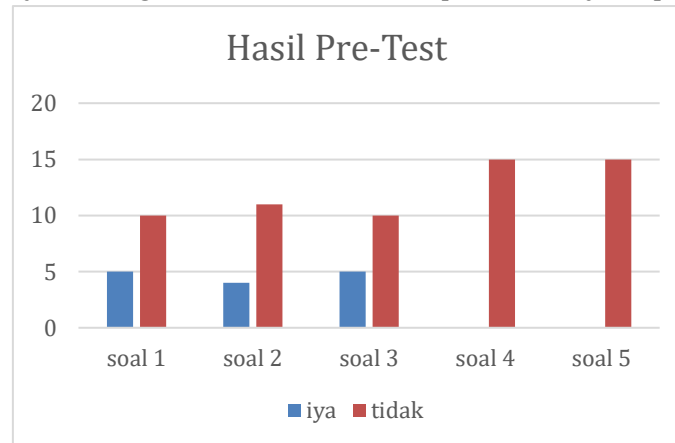
Gambar 1. Poster Edukasi Senam Lansia

Poster edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini memuat informasi mengenai manfaat senam lansia, persiapan sebelum melakukan aktivitas fisik, contoh gerakan pemanasan, latihan kekuatan otot, latihan keseimbangan, latihan fleksibilitas, dan pendinginan. Poster tersebut juga mencantumkan tips menjaga kesehatan lansia, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memenuhi kebutuhan cairan, beristirahat dengan cukup, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Materi disusun untuk membantu peserta mengenali manfaat aktivitas fisik serta hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan senam pada usia lanjut. Penyampaian informasi melalui poster diharapkan dapat memudahkan peserta memahami materi dan mengingat pesan utama mengenai aktivitas fisik yang aman serta sesuai dengan kemampuan tubuh.

Hasil Evaluasi Pre-test

Evaluasi awal dilakukan sebelum penyampaian edukasi untuk mengetahui jawaban peserta terhadap lima pertanyaan mengenai senam lansia. Hasil *pre-test* disajikan pada Gambar 2.

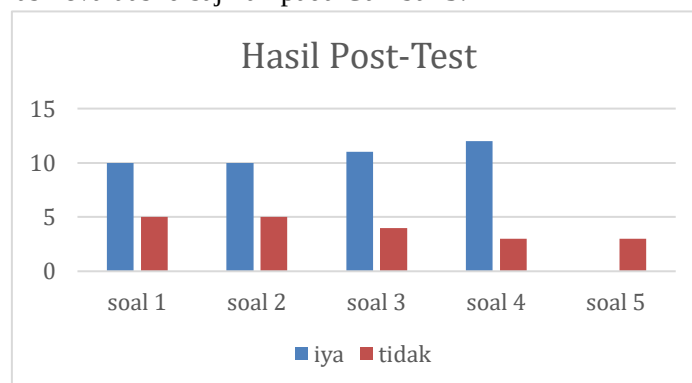
**Gambar 2. Hasil Pre-test**

Berdasarkan hasil *pre-test* terhadap 15 peserta, sebanyak 5 orang (33,3%) menjawab “Ya” pada pertanyaan mengenai manfaat senam lansia untuk menjaga kebugaran tubuh, sedangkan 10 orang (66,7%) menjawab “Tidak”. Pada pertanyaan mengenai aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga kekuatan otot, sebanyak 4 orang (26,7%) menjawab “Ya” dan 11 orang (73,3%) menjawab “Tidak”. Pada pertanyaan mengenai latihan keseimbangan untuk membantu mengurangi risiko jatuh, sebanyak 5 orang (33,3%) menjawab “Ya” dan 10 orang (66,7%) menjawab “Tidak”.

Sementara itu, pada pertanyaan mengenai pentingnya pemanasan sebelum senam dan keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh, seluruh peserta menjawab “Tidak”. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum edukasi, jumlah peserta yang menyatakan mengetahui informasi mengenai senam lansia masih terbatas, terutama terkait pemanasan dan keteraturan latihan. Temuan ini menggambarkan perlunya penyampaian informasi mengenai aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia.

Hasil Evaluasi Post-test

Evaluasi *post-test* dilakukan setelah penyampaian materi edukasi untuk melihat perubahan jawaban peserta. Hasil evaluasi disajikan pada Gambar 3.

**Gambar 3. Hasil Post-test**

Berdasarkan hasil *post-test*, jumlah peserta yang menjawab “Ya” meningkat pada seluruh pertanyaan. Pada pertanyaan mengenai manfaat senam lansia untuk menjaga kebugaran tubuh

dan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga kekuatan otot, masing-masing 10 peserta (66,7%) menjawab “Ya” dan 5 peserta (33,3%) menjawab “Tidak”. Pada pertanyaan mengenai latihan keseimbangan untuk membantu mengurangi risiko jatuh, sebanyak 11 peserta (73,3%) menjawab “Ya” dan 4 peserta (26,7%) menjawab “Tidak”.

Pada pertanyaan mengenai pentingnya pemanasan sebelum senam dan keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh, masing-masing 12 peserta (80%) menjawab “Ya” dan 3 peserta (20%) menjawab “Tidak”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah edukasi, lebih banyak peserta menyatakan mengetahui informasi mengenai manfaat senam lansia, latihan keseimbangan, pemanasan, dan keteraturan aktivitas fisik dibandingkan sebelum edukasi.

Ringkasan Perubahan Hasil Evaluasi

Tabel 1. Perbandingan Jawaban “Ya” pada Pre-test dan Post-test

No.	Aspek yang Dievaluasi	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
1	Pengetahuan tentang manfaat senam untuk menjaga kebugaran	5 (33,3%)	10 (66,7%)
2	Pengetahuan tentang aktivitas fisik untuk menjaga kekuatan otot	4 (26,7%)	10 (66,7%)
3	Pengetahuan tentang latihan keseimbangan dan risiko jatuh	5 (33,3%)	11 (73,3%)
4	Pengetahuan tentang pentingnya pemanasan sebelum senam	0 (0,0%)	12 (80,0%)
5	Pengetahuan tentang keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh	0 (0,0%)	12 (80,0%)

Secara keseluruhan, jumlah jawaban “Ya” pada kelima pertanyaan meningkat dari 14 jawaban pada *pre-test* menjadi 55 jawaban pada *post-test*, dari total 75 jawaban pada setiap pengukuran. Perubahan ini menunjukkan bahwa setelah edukasi, lebih banyak peserta menyatakan mengetahui informasi yang disampaikan. Namun, hasil tersebut menggambarkan perubahan jawaban pada kuesioner dan tidak secara langsung membuktikan peningkatan kebugaran jasmani peserta.

Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan jumlah peserta yang menjawab “Ya” pada seluruh pertanyaan setelah kegiatan edukasi senam lansia menggunakan media poster. Peningkatan paling menonjol terlihat pada pertanyaan mengenai pentingnya pemanasan dan keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa edukasi dengan materi terstruktur dapat membantu menyampaikan informasi dasar mengenai aktivitas fisik kepada lansia. Namun, karena kegiatan ini tidak menggunakan kelompok pembandingan dan hanya melakukan pengukuran sebelum serta sesudah edukasi, perubahan jawaban tersebut belum dapat dipastikan sepenuhnya sebagai akibat dari edukasi yang diberikan. Selain itu, penilaian didasarkan pada lima pertanyaan tertutup sehingga belum menggambarkan seluruh aspek pengetahuan peserta mengenai senam lansia.

Pada pertanyaan mengenai manfaat senam untuk menjaga kebugaran tubuh, jumlah peserta yang menjawab “Ya” meningkat dari 5 orang (33,3%) pada *pre-test* menjadi 10 orang (66,7%) pada *post-test*. Perubahan ini menunjukkan bahwa setelah edukasi, lebih banyak peserta menyatakan mengetahui manfaat senam bagi kebugaran. Temuan tersebut sejalan dengan

pembahasan Riyanto et al. (2022) mengenai senam lansia sebagai salah satu upaya untuk mendukung kebugaran jasmani. Nurittama et al. (2025) juga membahas senam aerobik *low impact* dalam kaitannya dengan aktivitas fisik lansia. Meskipun demikian, kedua penelitian tersebut menjadi konteks dari penelitian terdahulu, bukan bukti bahwa kebugaran peserta dalam kegiatan ini meningkat. Kegiatan yang dilakukan hanya berupa edukasi menggunakan poster dan tidak mencakup praktik senam maupun pengukuran kebugaran fisik. Oleh karena itu, hasil yang dapat disimpulkan terbatas pada perubahan jawaban peserta mengenai manfaat senam.

Pada pertanyaan mengenai aktivitas fisik secara teratur untuk membantu menjaga kekuatan otot, jumlah peserta yang menjawab “Ya” meningkat dari 4 orang (26,7%) menjadi 10 orang (66,7%). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa setelah edukasi, lebih banyak peserta menyatakan mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pemeliharaan kekuatan otot. Materi poster memuat contoh latihan kekuatan otot menggunakan gerakan duduk dan berdiri dari kursi secara terkontrol. Contoh tersebut disampaikan sebagai informasi edukatif mengenai aktivitas yang dapat mendukung fungsi gerak dalam kehidupan sehari-hari, bukan sebagai gerakan yang dipraktikkan peserta selama kegiatan. Falah et al. (2026) membahas implementasi senam lansia dalam program pengabdian masyarakat untuk mendukung kebugaran lansia, sedangkan Yusman et al. (2025) membahas pemberdayaan lansia melalui program senam lansia. Kedua sumber tersebut memberikan konteks mengenai upaya promosi kesehatan bagi kelompok usia lanjut. Namun, karena kegiatan ini tidak mengukur kekuatan otot, perubahan kemampuan fisik peserta belum dapat dinyatakan sebagai hasil edukasi.

Aspek keseimbangan juga menunjukkan perubahan jawaban yang positif. Jumlah peserta yang menjawab “Ya” pada pertanyaan mengenai manfaat latihan keseimbangan untuk membantu mengurangi risiko jatuh meningkat dari 5 orang (33,3%) menjadi 11 orang (73,3%). Materi poster memberikan contoh latihan keseimbangan, termasuk berdiri dengan satu kaki selama 10–30 detik dan menggunakan pegangan apabila diperlukan. Informasi ini dimaksudkan untuk memperkenalkan salah satu bentuk latihan yang dapat disesuaikan dengan kondisi lansia. World Health Organization (WHO, 2020) merekomendasikan aktivitas fisik bagi lansia yang mencakup latihan kekuatan dan aktivitas multikomponen yang menekankan keseimbangan fungsional untuk membantu mempertahankan kemampuan fungsional dan mencegah jatuh. Meskipun demikian, evaluasi dalam kegiatan ini hanya mengukur jawaban peserta mengenai pengetahuan tentang keseimbangan. Tidak ada pengukuran kemampuan keseimbangan ataupun pencatatan kejadian jatuh, sehingga perubahan pengetahuan tersebut tidak dapat langsung diartikan sebagai penurunan risiko jatuh pada peserta.

Peningkatan paling besar terlihat pada pertanyaan mengenai pentingnya pemanasan sebelum senam dan keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh. Pada *pre-test*, tidak ada peserta yang menjawab “Ya” pada kedua pertanyaan tersebut. Setelah edukasi, masing-masing 12 peserta (80%) menjawab “Ya” pada *post-test*. Hasil ini menunjukkan perubahan jawaban yang cukup besar setelah peserta menerima informasi mengenai persiapan dan prinsip dasar melakukan aktivitas fisik. Materi poster menjelaskan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan, serta menekankan bahwa aktivitas perlu dilakukan secara teratur sesuai kemampuan tubuh. Pesan tersebut penting karena lansia memiliki kondisi kesehatan dan kemampuan fisik yang beragam. Tanzila et al. (2026) membahas penyuluhan hipertensi yang disertai senam lansia sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan bagi lansia dengan hipertensi. Sementara itu, WHO (2020) menekankan pentingnya aktivitas fisik secara teratur pada kelompok usia lanjut. Dalam konteks kegiatan ini, kedua sumber tersebut mendukung relevansi penyampaian informasi mengenai aktivitas fisik yang aman, tetapi tidak membuktikan bahwa peserta telah menerapkan kebiasaan tersebut setelah menerima edukasi.

Penggunaan poster sebagai media edukasi juga menjadi aspek penting dalam kegiatan ini. Poster menyajikan informasi mengenai manfaat senam, persiapan sebelum beraktivitas, contoh



gerakan, serta tips menjaga kesehatan melalui pola makan bergizi seimbang, kecukupan cairan, istirahat, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Penyajian visual dan informasi yang ringkas dapat membantu menyampaikan pesan utama kepada peserta. Nugroho et al. (2024) membahas edukasi senam lansia melalui program “Lansia Bergerak”, sedangkan Wahyuni et al. (2026) membahas program senam lansia terstruktur yang disertai pendekatan edukasi interaktif berbasis komunitas. Nurhasanah et al. (2023) juga mengkaji penggunaan media poster dalam pendidikan kesehatan bagi lansia, meskipun topik edukasinya adalah hipertensi. Sumber-sumber tersebut memberikan konteks mengenai penggunaan edukasi dan media pendukung dalam promosi kesehatan lansia. Akan tetapi, kegiatan ini tidak membandingkan poster dengan media lain, sehingga efektivitas poster dibandingkan metode edukasi lainnya belum dapat dipastikan. Demikian pula, kegiatan ini tidak mengevaluasi perubahan perilaku, keteraturan melakukan senam, maupun penerapan tips kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan mengenai edukasi kesehatan juga perlu dibedakan dari hasil intervensi senam secara langsung. Fauzan et al. (2024), misalnya, membahas senam bugar dalam kaitannya dengan kualitas hidup lansia, sedangkan Falah et al. (2026) menguraikan implementasi senam lansia dalam program pengabdian masyarakat. Penelitian-penelitian tersebut relevan sebagai latar belakang mengenai perhatian terhadap aktivitas fisik pada usia lanjut. Namun, kegiatan ini tidak melaksanakan latihan fisik secara langsung dan tidak mengukur kualitas hidup peserta. Oleh karena itu, hasilnya tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya peningkatan kebugaran, kekuatan otot, keseimbangan, kualitas hidup, atau kemandirian lansia. Hasil evaluasi lebih tepat dipahami sebagai perubahan jawaban peserta mengenai informasi dasar tentang senam lansia setelah pemberian edukasi.

Secara metodologis, hasil kegiatan perlu ditafsirkan secara hati-hati. Jumlah peserta relatif kecil, yaitu 15 orang, dan instrumen evaluasi hanya terdiri atas lima pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” atau “Tidak”. Data yang tersedia juga tidak mencakup jawaban individual secara berpasangan, sehingga perubahan jawaban setiap peserta tidak dapat dianalisis secara khusus. Selain itu, tidak adanya kelompok pembanding membatasi penarikan kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat antara edukasi dan perubahan hasil evaluasi. Kegiatan selanjutnya dapat menggunakan instrumen pengetahuan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, mencatat jawaban individual sebelum dan sesudah edukasi, serta melakukan pengukuran tindak lanjut untuk menilai keberlanjutan pengetahuan. Apabila tujuan kegiatan berikutnya mencakup peningkatan kebugaran jasmani, perlu ditambahkan pengukuran fisik yang sesuai dengan kondisi lansia dan pelaksanaan latihan yang aman di bawah pendampingan yang memadai.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi senam lansia menggunakan media poster diikuti oleh peningkatan jumlah peserta yang menjawab “Ya” pada kelima pertanyaan pengetahuan. Perubahan terbesar terdapat pada pertanyaan mengenai pentingnya pemanasan dan keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh. Hasil ini memberikan gambaran awal bahwa edukasi berbasis poster dapat digunakan sebagai sarana penyampaian informasi dasar mengenai aktivitas fisik pada lansia di komunitas. Namun, karena kegiatan hanya berupa edukasi dan tidak disertai praktik senam maupun pengukuran kebugaran jasmani, kesimpulan harus dibatasi pada perubahan jawaban peserta setelah edukasi. Kegiatan edukasi yang berkelanjutan dan evaluasi yang lebih menyeluruh dapat dipertimbangkan untuk mendukung promosi kesehatan lansia pada kegiatan berikutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test pada 15 orang lansia di komunitas, terdapat perubahan jawaban yang menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai manfaat dan pelaksanaan senam lansia setelah kegiatan edukasi. Jumlah responden yang menjawab “Ya” pada

pertanyaan mengenai manfaat senam untuk kebugaran meningkat dari 5 orang menjadi 10 orang. Pada pertanyaan mengenai aktivitas fisik untuk menjaga kekuatan otot, jumlah responden yang menjawab “Ya” meningkat dari 4 orang menjadi 10 orang. Sementara itu, jumlah responden yang menjawab “Ya” pada pertanyaan mengenai latihan keseimbangan untuk membantu mengurangi risiko jatuh meningkat dari 5 orang menjadi 11 orang. Pada pertanyaan mengenai pentingnya pemanasan dan keteraturan senam sesuai kemampuan tubuh, jumlah responden yang menjawab “Ya” meningkat dari 0 menjadi masing-masing 12 orang.

Secara keseluruhan, jumlah jawaban “Ya” meningkat dari 14 menjadi 55 dari total 75 jawaban pada masing-masing pengukuran. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan jawaban yang positif setelah edukasi senam lansia. Materi poster yang mencakup pemanasan, latihan kekuatan otot, latihan keseimbangan, fleksibilitas, pendinginan, dan tips kesehatan dapat digunakan sebagai media pendukung edukasi bagi lansia di komunitas.

Namun, kegiatan ini belum dapat menyimpulkan adanya peningkatan kebugaran jasmani secara langsung karena tidak dilakukan pengukuran objektif terhadap kekuatan otot, keseimbangan, daya tahan, atau kemampuan fungsional. Kegiatan selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menggunakan instrumen pengetahuan yang telah teruji, mencatat data individual, serta menambahkan pengukuran kebugaran fisik sebelum dan sesudah program senam apabila peningkatan kebugaran menjadi tujuan kegiatan. Pelaksanaan senam juga perlu dilakukan secara teratur, bertahap, aman, dan sesuai dengan kemampuan serta kondisi kesehatan masing-masing lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia yang telah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi senam lansia di komunitas, khususnya 15 responden yang telah bersedia mengikuti pengisian kuesioner pre-test dan post-test. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan, mulai dari persiapan materi edukasi dan penyampaian informasi mengenai manfaat senam lansia hingga pelaksanaan evaluasi pengetahuan peserta. Partisipasi dan kerja sama yang diberikan sangat membantu dalam memperoleh gambaran mengenai pemahaman lansia tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, saran, dan masukan dalam penyusunan artikel ini. Diharapkan artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kegiatan promosi kesehatan berbasis komunitas, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai senam yang aman, teratur, dan sesuai dengan kemampuan fisik. Semoga kegiatan edukasi senam lansia dapat terus dikembangkan secara berkelanjutan sebagai salah satu upaya untuk mendukung kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia.

REFERENSI

- Falah, M., Konita, N., Lismayanti, L., Sari, N. P., Budiawan, H., Nurlina, F., et al. (2026). Implementasi senam lansia dalam meningkatkan kebugaran lansia di Panti Jompo Welas Asih. *Balarea: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 34–41.
- Fauzan, F., Palesa, H., Hasnidar, H., & Sukrang, S. (2024). Pengaruh senam bugar terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Kelurahan Lasoani. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 248–255. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.1095>
- Nurhasanah, S., Sefrina, L. R., & Harianti, R. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap peningkatan pengetahuan hipertensi lansia di Posyandu Mawar VII



- Adiarsa Barat, Karawang Barat. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1568–1572. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3175>
- Nugroho, A. W., Rohaini, C. D., Tyananda, H. S., Dewi, L., Ardita, S. D., & Kushargina, R. (2024). Edukasi “Lansia Bergerak”: Senam lansia untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan kesehatan lansia. *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1), 19–24.
- Nurittama, M., Dewi, S. R., & Elmaghfuroh, D. R. (2025). Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap pemenuhan aktivitas fisik pada lansia di Desa Sumberlesung Ledokombo Jember. *Scientific Journal of Nursing*, 2(1), 1–9.
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314–319. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i3.671>
- Tanzila, R. A., Mayasari, N. M. E., Hartanti, M. D., Azzahra, S., & Syaidatun, D. (2026). Penyuluhan hipertensi dan senam lansia sebagai upaya peningkatan kebugaran lansia pasien hipertensi. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 10–16. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v6i1.4039>
- Wahyuni, S., Megasari, M., Maulida, A. I., Lestari, J. C., & Wahyuni, C. S. (2026). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui program senam lansia terstruktur (Senam Ceria) dengan pendekatan edukasi interaktif berbasis komunitas. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 5(1), 63–69. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v5i1.7716>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yusman, R., Kencana, T., Nofita, L. D., Netri, Y., & Yusman, N. A. (2025). PKM pemberdayaan lansia desa melalui senam lansia dalam upaya meningkatkan *physical health* masyarakat desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 3(2), 289–296. <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i2.498>