

Pelatihan Senam Sehat dan Pengukuran Komposisi Tubuh untuk Meningkatkan Wellness Fisik Lansia

Muya Barida^{1*}, Dian Ari Widyastuti², Sri Hartini³, Siti Partini⁴, Suharsimi Arikunto⁵,
Alif Muarifah⁶, S.T. Martaningsih⁷, Murein Miksa⁸

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

⁸Teknik Informatika, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: muya.barida@bk.uad.ac.id^{1*}, dian.widyastuti@bk.uad.ac.id², sri.hartini@bk.uad.ac.id³,
siti.partini@bk.uad.ac.id⁴, suharsimi.arikunto@bk.uad.ac.id⁵, alif.muarifah@bk.uad.ac.id⁶,
sri.martaningsih@bk.uad.ac.id⁷, murein.miksa@tif.uad.ac.id⁸

Informasi Artikel

Article History:

Received	: 17 Desember 2024
Revised	: 4 September 2025
Accepted	: 21 Oktober 2025
Published	: 30 Oktober 2025

*Korespondensi:

muya.barida@bk.uad.ac.id

Keywords:

Body Composition, Prosperous Elderly, Elderly Exercise, SMART BMI Scale, Physical Wellness

Hak Cipta ©2025 pada Penulis.
Dipublikasikan oleh Universitas
Dinamika



Artikel ini open access di bawah lisensi [CC BY-SA](#).

[10.37802/society.v6i1.935](https://doi.org/10.37802/society.v6i1.935)

Society : Journal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat

2745-4525 (*Online*)

2745-4568 (*Print*)

[https://e-](https://journals.dinamika.ac.id/index.php/society)

journals.dinamika.ac.id/index.php/society

Abstract

Seniors need to exercise to stay healthy and fit. This community service program aims to encourage seniors to practice a series of healthy exercises that are easy for them to implement in their daily activities and also to measure their body composition, so that they are more enthusiastic about improving their physical wellness. This healthy exercise training for seniors focuses on the composition of their muscles, fat, and bones. Body composition measurements use a Smart BMI Scale that can measure body weight, body fat, water content, muscle mass, physical rating, calorie needs, cell age, bone density, abdominal fat, fat content, bone mass, and posture. The results showed that most seniors had difficulty following the trainer's instructions during healthy exercises due to stiff bodies and a lack of structured movements. In addition, some seniors' body composition was less than ideal. This exercise made seniors happier and more energetic. Through these two activities, seniors committed to implementing light exercise in their daily lives and maintaining body composition by paying attention to diet, regulating mindsets, and improving movement patterns.

PENDAHULUAN

Desa Waru terdiri dari 12 Dukuh, yaitu Dukuh Jagan, Jetis, Karanglo, Kluyon, Krandang, Kresan, Kuncen, Nglondo, Prampelan, Tegalan, Tegalbaru, dan Waru. Penduduk di Desa Waru meliputi 3.123 laki-laki dan 3.001 perempuan. Salah satu generasi yang perlu memperoleh perhatian yang besar di Desa Waru ini yaitu individu lanjut usia (lansia). Lansia dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori usia, yaitu usia 60-69 tahun dikenal sebagai lansia muda, usia 70-79 tahun dikenal sebagai lansia madya, dan usia 80 tahun ke atas dikenal sebagai lansia tua (Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi, 2022; Kemenkes, 2023). Di Jepang, oleh para ahli Gerontologi meninjau definisi lansia dengan menganalisis data dari studi epidemiologi longitudinal jangka Panjang yang mendefinisikan lansia

sebagai usia kronologis 65 tahun atau lebih, dimana 65-74 tahun disebut lansia awal dan di atas 75 tahun disebut lansia lanjut (Orimo et al., 2006).

Semakin bertambah usia lansia ini juga terjadi perubahan dari segi fisik. Perubahan tersebut antara lain terjadi perubahan rambut menjadi lebih tipis dan beruban, tulang rawan di wajah menumpuk dan hidung tumbuh lebih lebar dan lebih panjang, cuping telinga menggemukkan, dan telinga tumbuh lebih panjang, kerutan dan bintik-bintik penuaan muncul, bahu menyempit, ukuran dada membesar dan panggul melebar, perut rata masa muda kita lebih sulit dipertahankan karena otot-otot di usus mengendur, lemak berkurang di wajah, kaki, dan lengan bawah dan bertambah di perut, bokong, dan lengan atas, tinggi badan menyusut karena otot punggung melemah dan cakram di antara tulang belakang memburuk (Situmorang, 2023). Sebanyak 29 studi literatur sistematis dan metaanalisis telah dilakukan dan hasil utama menunjukkan bahwa kelompok lansia yang lemah memiliki risiko dampak buruk kesehatan yang jauh lebih tinggi (jatuh, patah tulang, kecacatan, demensia, rawat inap, dan kematian) daripada kelompok yang kuat atau pralemah (Chu et al., 2021). Sebagian besar lansia ini mengalami pelemahan, yang sebenarnya dapat diantisipasi dengan menerapkan wellness fisik, sehingga lansia mampu untuk lebih mengatasi pelemahan sebelum waktunya. Firman Allah Q.A Yasin Ayat 68: *"Siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami balik proses penciptaannya (dari kuat menuju lemah)"*.

Wellness fisik membantu mencegah penyakit dan meningkatkan mobilitas. Pengembangan wellness fisik ini dapat dilakukan bersama-sama atau komunitas karena terbentuk adanya dukungan sosial. Selain itu, dukungan sosial dari sesama lansia juga krusial, karena interaksi positif dan kebersamaan dapat menciptakan rasa saling mendukung, memperkuat kesehatan emosional, dan memotivasi untuk menjaga kesehatan fisik bersama melalui aktivitas komunitas (Cahya et al., 2019). Pertemuan lansia memiliki efek yang lebih besar dalam menunda penurunan kemampuan lansia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari (Gustafsson et al., 2012). Dukungan sosial diperlukan sebagai sumber dalam penguatan esensi dan eksistensi manusia sebagai makhluk sosial. Dukungan sosial ini dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, dan kemandirian mereka (Gyasi et al., 2019). Pengalaman penuaan yang positif juga menjadi proses yang dapat dicapai melalui dukungan sosial. Beberapa pengalaman yang dapat diungkap dari lansia antara lain: 1) Pengalaman dengan tantangan Kesehatan, 2) Keinginan untuk tidak menjadi beban, 3) Hilangnya kemandirian dan otonomi, 4) Kesepian dan keterputusan, 5) Pengalaman terkait stereotip tentang penuaan dan usia lanjut, 6) Pengalaman pengambilan keputusan dan pilihan pribadi, dan 8) Pengalaman penuaan positif (Jungers, 2010). Meningkatkan wellness fisik dan emosional sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan tubuh dan kesejahteraan mental mereka di usia lanjut (Anggarawati & Sari, 2021), termasuk juga bagi lansia di Desa Waru.

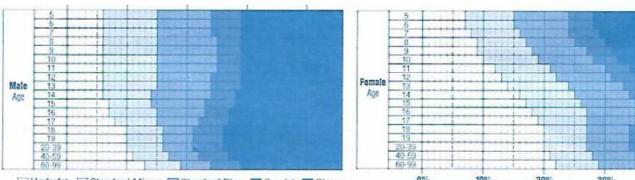
Pemerintah Desa Waru sebenarnya sudah memperhatikan perkembangan lansia. Pemerintah Desa Waru menyadari bahwa lansia di Desa Waru memiliki peran yang besar dalam kemajuan pembangunan. Untuk mendukung perkembangan lansia, Pemerintah Desa Waru mendirikan 10 Posyandu lansia, yaitu: 1) Posyandu Melati, 2) Posyandu Bugenvile, 3) Posyandu Anggrek, 4) Posyandu Kenanga, 5) Posyandu Kantil, 6) Posyandu Permata Bunda, 7) Posyandu Waru Indah Surya, 8) Posyandu Dahlia, dan 9) Posyandu Lily. Masing-masing Posyandu ini melayani lansia sebanyak 30 orang. Akan tetapi, permasalahan yang dialami oleh lansia di Desa Waru sebagian besar terkait dengan penurunan kesehatan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia. Banyak lansia di desa ini mengalami berbagai keluhan fisik, seperti nyeri sendi, tekanan darah naik, hingga sulit bergerak. Kondisi ini diperburuk dengan minimnya pengetahuan lansia mengenai perawatan kesehatan diri yang baik, serta rendahnya kesadaran untuk mengikuti kegiatan cek Kesehatan rutin. Meskipun di Desa Waru sudah diselenggarakan kegiatan Posyandu rutin yaitu setiap bulan sekali bagi lansia

yang bekerjasama dengan Bidan Desa dan Kader-kader Posyandu, namun kegiatan ini masih terbatas pada pengecekan berat badan dan tekanan darah. Dengan demikian, masalah utama lansia di Desa Waru bukan hanya penurunan kesehatan fisik, tetapi juga kurangnya aktivitas fisik terstruktur yang bermakna, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan kesehatan rutin.

Apabila menilik di aktivitas Posyandu lansia, yang hanya pengecekan berat badan dan tekanan darah ini masih sangat kurang. Peningkatan kesadaran dan partisipasi lansia dalam cek kesehatan diperlukan untuk mendukung kesehatan yang lebih menyeluruh (Hasim et al., 2024). Peningkatan wellness fisik bagi lansia di Desa Waru dapat ditingkatkan melalui pembiasaan aktivitas fisik yang bermakna. Aktivitas fisik pada lansia dapat mencakup latihan kekuatan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi dan fleksibilitas (Fernández-García et al., 2020). Salah satu aktivitas fisik yang terstruktur dan bermakna ini dapat dilalui melalui senam. Senam yang digabungkan dengan aktivitas fisik dalam aktivitas sehari-hari dapat meningkatkan kesehatan lansia (Stiggelbout et al., 2004).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini berlokasi di Balai Desa Waru, Baki, Sukoharjo dan dilaksanakan bagi wanita pra-lansia dan lansia di Desa Waru, Baki, Sukoharjo. Lokasi ini dipilih karena jumlah lansia di satu desa ini cukup banyak yaitu 300-an lansia. Instrument pengumpulan data juga diperlukan untuk mengungkap komposisi tubuh lansia. Instrument ini disebut dengan Kuesioner Komposisi Tubuh.

ANALISA & KONSULTASI NUTRISI																				
Nama : _____		Laki -laki <input type="checkbox"/>		Wanita <input type="checkbox"/>																
Usia : tahun		Tinggi Badan : cm		Berat Badan : kg		Berat Ideal :														
Alamat : _____																				
Telepon : _____		HP : _____		Email : _____																
Tanggal	Berat Badan	Lemak Tubuh	Kadar Air	Masa Otot	Rating Fisik	Kebutuhan Kalori	Usia Sel	Kepadatan Tulang												
	kg	%	%	kg				kg												
Konsultasi : _____ Saran : _____ No. Telp / HP : _____																				
Kadar Lemak Tubuh <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">Usia</td> <td style="text-align: center;">18 - 27</td> <td style="text-align: center;">28 - 39</td> <td style="text-align: center;">40 - 59</td> <td style="text-align: center;">≤ 60</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">PRIA</td> <td style="text-align: center;">10 - 15 %</td> <td style="text-align: center;">14 - 18 %</td> <td style="text-align: center;">19 - 22 %</td> <td style="text-align: center;">≤ 23 %</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">WANITA</td> <td style="text-align: center;">20 - 25 %</td> <td style="text-align: center;">26 - 30 %</td> <td style="text-align: center;">31 - 34 %</td> <td style="text-align: center;">≤ 35 %</td> </tr> </table>		Usia	18 - 27	28 - 39	40 - 59	≤ 60	PRIA	10 - 15 %	14 - 18 %	19 - 22 %	≤ 23 %	WANITA	20 - 25 %	26 - 30 %	31 - 34 %	≤ 35 %	Kadar Air <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">PRIA</td> <td style="text-align: center;">WANITA</td> </tr> </table>		PRIA	WANITA
Usia	18 - 27	28 - 39	40 - 59	≤ 60																
PRIA	10 - 15 %	14 - 18 %	19 - 22 %	≤ 23 %																
WANITA	20 - 25 %	26 - 30 %	31 - 34 %	≤ 35 %																
PRIA	WANITA																			
Masa Tulang <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">PRIA</td> <td style="text-align: center;">≤ 64 kg 2,66 kg</td> <td style="text-align: center;">65 - 95 kg 3,29 kg</td> <td style="text-align: center;">≥ 96 kg 3,69 kg</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">WANITA</td> <td style="text-align: center;">≤ 49 kg 1,95 kg</td> <td style="text-align: center;">50 - 70 kg 2,40 kg</td> <td style="text-align: center;">≥ 71 kg 2,95 kg</td> </tr> </table>		PRIA	≤ 64 kg 2,66 kg	65 - 95 kg 3,29 kg	≥ 96 kg 3,69 kg	WANITA	≤ 49 kg 1,95 kg	50 - 70 kg 2,40 kg	≥ 71 kg 2,95 kg	Lemak Perut <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">1 - 6 SEHAT</td> <td style="text-align: center;">9 - 12 BURUK</td> </tr> </table>		1 - 6 SEHAT	9 - 12 BURUK							
PRIA	≤ 64 kg 2,66 kg	65 - 95 kg 3,29 kg	≥ 96 kg 3,69 kg																	
WANITA	≤ 49 kg 1,95 kg	50 - 70 kg 2,40 kg	≥ 71 kg 2,95 kg																	
1 - 6 SEHAT	9 - 12 BURUK																			
Postur Tubuh <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Hidden Obese</td> <td style="text-align: center;">Obese</td> <td style="text-align: center;">Solidy Obese</td> <td style="text-align: center;">Under Exercise</td> <td style="text-align: center;">Standart</td> <td style="text-align: center;">Standart Muscular</td> <td style="text-align: center;">Thin</td> <td style="text-align: center;">Thin Muscular</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	Hidden Obese	Obese	Solidy Obese	Under Exercise	Standart	Standart Muscular	Thin	Thin Muscular			
1	2	3	4	5	6	7	8													
Hidden Obese	Obese	Solidy Obese	Under Exercise	Standart	Standart Muscular	Thin	Thin Muscular													
																				
NOTE :																				

Gambar 1. Kuesioner Komposisi Tubuh

Untuk memperoleh data, tim pengabdian membaca angka hasil dari alat Smart BMI Scale. Setelah alat dioperasionalkan, maka tim pengabdian melakukan analisis sesuai patokan penilaian dalam Kuesioner Komposisi Tubuh. Pengisian kuesioner dilakukan oleh tim pengabdian.

Permasalahan wellness fisik lansia di Desa Waru ini perlu dicarikan solusi dengan aktivitas pengabdian kepada masyarakat. Metode pengabdian ini terdiri dari dua, yaitu:

a. Pelatihan senam sehat lansia

Senam ini memperhatikan komposisi otot, lemak, dan tulang lansia. Senam ini mencakup dua olahraga ringan, yaitu kardio dan angkat beban. Kardio berkaitan dengan aktivitas kinerja jantung yang bermanfaat untuk kesehatan jantung, sementara angkat beban berkaitan dengan pengencangan otot yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan dan performa otot. Senam ini bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan dan kepadatan tulang, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperlambat proses penuaan, meningkatkan daya guna dan fungsi otak, serta menstabilkan darah tinggi dan berbagai masalah pembuluh darah. Senam ringan ini terdiri dari tahap:

1. Pemanasan, yaitu melakukan stretching sebelum melakukan pergerakan senam agar tidak terjadi cidera.

2. Inti

a) Shoulder press (3 set x 8 reps –interval 10 detik)



Gambar 2. Posisi Shoulder press

b) Shoulder press with squat (3 sets x 8 reps –interval 10 detik)



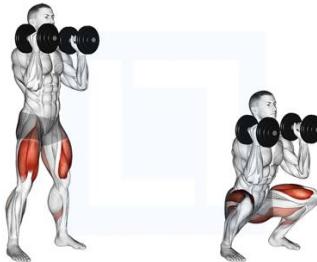
Gambar 3. Posisi Shoulder Press with Squat

c) Front raise (3 set x 8 reps –interval 10 detik)



Gambar 4. Posisi Front Raise

d) Front raise with sumo squat (3 sets x 8 reps -interval 10 detik)



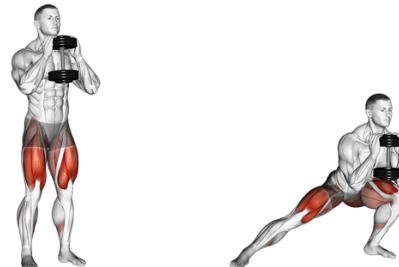
Gambar 5. Posisi Front Raise with Sumo Squat

e) Side lateral (3 sets x 8 reps -interval 10 detik)



Gambar 6. Posisi Side Lateral

f) Side lateral with lunges (3 sets x 8 reps -interval 10 detik)



Gambar 7. Side Lateral with Lunges

g) Torso rotation (3 sets x 8 reps -interval 10 detik)



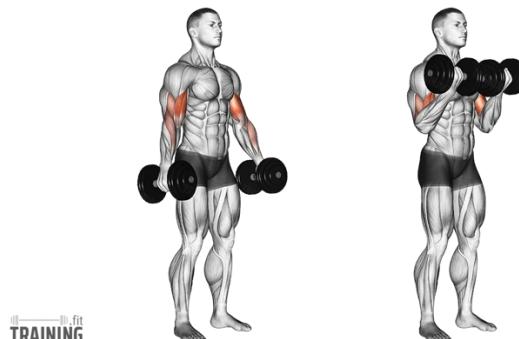
Gambar 8. Posisi Torso Rotation

h) Side cruch (3 set x 8 reps -interval 10 detik)



Gambar 9. Posisi Side Cruch

i) Bicep curl (3 set x 8 reps -interval 10 detik)



Gambar 10. Posisi Bicep Curl

j) Bicep curl with deadlift (3 set x 8 reps -interval 10 detik)



Gambar 11. Posisi Bicep Curl with Deadlift

k) Tricep overhead extension (3 set x 8 reps -interval 10 detik)



Gambar 12. Posisi Tricep Over Head Extension

3. Pendinginan, yaitu melakukan peregangan setelah senam untuk menciptakan sensasi rileks bagi lansia setelah mengikuti senam sehingga tidak terjadi cidera.

b. Pengukuran komposisi tubuh

Pengukuran komposisi tubuh perlu dilakukan kepada lansia dalam beberapa aspek untuk memperoleh informasi yang mendetail tentang kondisi lansia yang mencakup: usia, tinggi badan, berat badan, lemak tubuh, kadar air, masa otot, rating fisik, kebutuhan kalori, usia sel, kepadatan tulang, lemak perut, kadar lemak, masa tulang, dan postur tubuh. Pengukuran komposisi tubuh dilakukan dengan alat Smart BMI Scale.

HASIL dan PEMBAHASAN

1. Pelatihan senam sehat lansia

Pelatihan senam sehat lansia ini dilaksanakan kira-kira satu setengah jam untuk: 1) Tahap pemanasan, 2) Tahap inti yang mencakup gerakan Shoulder press (3 set x 8 reps -interval 10 detik), Shoulder press with squat (3 set x 8 reps -interval 10 detik), Front raise (3 set x 8 reps -interval 10 detik), sumo squat (3 set x 8 reps -interval 10 detik), Side lateral (3 set x 8 reps -interval 10 detik), Side lateral with lunges (3 set x 8 reps -interval 10 detik), Torso rotation (3 set x 8 reps -interval 10 detik), Side crunch (3 set x 8 reps -interval 10 detik), Bicep curl (3 set x 8 reps -interval 10 detik), Bicep curl with dead lift (3 set x 8 reps -interval 10 detik), dan Tricep over head extension (3 set x 8 reps -interval 10 detik), dan 3) Tahap pendinginan.



Gambar 13. Foto Senam Sehat Lansia
(<https://youtu.be/yXefbJLmdU4?si=3uI9QGJQTQkx9yrb>)

2. Pengukuran komposisi tubuh

Pengukuran komposisi tubuh ini memerlukan waktu yang cukup lama, yaitu 15-30 mnt untuk setiap orang. Oleh karena itu, pada kesempatan pengabdian kali ini, pengukuran baru terlaksana bagi 19 lansia.



Gambar 14. Pengukuran Kompisisi Tubuh dengan Smart BMI Scale

Hasil pengukuran komposisi tubuh dengan Smart BMI Scale kemudian diinput dalam kuesioner pengukuran komposisi tubuh. Hasil pengukuran komposisi tubuh dapat dideskripsikan bahwa: 1) Rata-rata usia peserta lansia yaitu 63 tahun, 2) Rata-rata tinggi badan peserta lansia yaitu 149 cm, 3) Rata-rata berat badan peserta lansia yaitu 60 gram, 4) Rata-rata lemak tubuh peserta lansia yaitu 37%, 5) Rata-rata kadar air peserta lansia yaitu 0.4, 6) Rata-rata masa otot peserta lansia yaitu 34, 7) Rata-rata rating fisik peserta lansia yaitu 3, 8) Rata-rata kebutuhan kalori peserta lansia yaitu 1085, 9) Rata-rata usia sel peserta lansia yaitu 62.7, 10) Rata-rata kepadatan tulang peserta lansia yaitu 2, dan 11) Rata-rata lemak perut peserta lansia yaitu 8.7.

Obese menunjukkan hasil bahwa tubuh memiliki presentase lemak yang sangat tinggi dan tingkat massa otot yang standar. Orang yang memiliki bentuk tubuh obes diharapkan untuk dapat berhati-hati, karena bentuk tubuh ini dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang serius. Bagi orang yang memiliki bentuk tubuh ini, disarankan untuk dapat berolahraga, dan memakan makanan yang sehat. **Solidy obese** menunjukkan hasil bahwa bentuk tubuh ini memiliki presentase lemak dalam tubuh yang cukup tinggi dengan tingkat massa otot yang tinggi juga. **Thin** menunjukkan hasil bahwa bentuk tubuh ini memiliki jumlah lemak tubuh yang rendah dan tingkat massa otot yang rendah. Orang yang memiliki jumlah lemak tubuh yang rendah, secara visual akan terlihat terlalu kurus dan dapat memiliki beberapa masalah kesehatan yang serius. **Standard** menunjukkan hasil bahwa bentuk tubuh ini memiliki level rata-rata lemak tubuh dan massa otot yang baik. Orang yang memiliki bentuk tubuh ini dapat mengalami banyak kemajuan ketika melakukan olahraga. **Standard Muscular** menunjukkan hasil bahwa bentuk tubuh ini memiliki presentase lemak rata-rata dan memiliki massa otot yang tinggi. Ini adalah tingkat fisik yang sehat, dan peringkat ini adalah bentuk badan yang dimiliki oleh beberapa atlet.

Pelaksanaan senam dan pengukuran komposisi tubuh ini saling berkaitan. Saat melaksanakan senam sehat lansia, terlihat bahwa sebagian besar lansia mengalami kesulitan dalam mengikuti instruksi trainer saat melakukan senam sehat karena tubuh yang kaku. Hasil dari pengukuran Smart BMI Scale diketahui bahwa: 1) Lemak tubuh lansia ini berlebihan (ideal: kurang dari 35%). Oleh karena itu perlu menurunkan lemak tubuh dengan berolahraga; 2) Kadar air kurang (ideal: 50-55%). Kadar air lansia dari 19 peserta, hanya satu lansia yang normal, satu lansia yang bagus karena kadar airnya lebih banyak,

dan 17 lainnya kurang. Oleh karena itu bisa diberikan edukasi minum air putih minimal delapan gelas per-hari atau sekitar 2 liter; 3) Masa otot sudah ideal (ideal: 32-35%). Hal ini sudah merupakan kondisi yang bagus bagi lansia di usia mereka; 4) Sebagian besar lansia memiliki rating fisik 3 yang yaitu solidy obese. Oleh karena itu perlu menjaga hidup diet sehat; 5) Kebutuhan kalori lansia kurang (ideal: 1800 kkal). Oleh karena itu perlu lagi mengukur kalori yang dikonsumsi; 6) Usia sel nampak lebih muda dari usia kronologisnya yaitu 63 tahun; 7) Kepadatan tulang masih kurang (ideal: 2.4 kg); 8) Lemak perut lansia termasuk dalam kategori hati-hati mendekati kondisi buruk. Oleh karena itu perlu untuk mengurangi lemak di perut; 9) Kadar lemak lansia dari 19 peserta menunjukkan 14 lansia berlebih kadar lemaknya dan empat lansia menunjukkan kadar lemaknya kurang. Oleh karena itu, kaddar lemak total harus diperhatikan; 10) Lemak tubuh lansia dari 19 peserta menunjukkan tiga lansia sehat, sembilan menunjukkan kewaspadaan, enam menunjukkan kondisi buruh, dan satu menunjukkan kondisi bahaya; dan 11) Masa tulang lansia dari 19 peserta menunjukkan 17 lansia kurang, dan 11) Postur tubuh lansia dari 19 peserta menunjukkan tiga lansia mengalami Obese, delapan lansia mengalami Solidy Obese, dan satu lansia mengalami Thin, empat lansia sudah memiliki postur tubuh standar, dan dua lansia memiliki Standar Muscular.

Hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada dalam kondisi tubuh yang perlu dilatih melalui senam. Melalui senam sehat, lansia yang awalnya tidak tau tentang kondisi tubuhnya lebih bersemangat untuk berolahraga dan kesadaran mereka untuk rutin hadir di Posyandu Lansia dapat meningkat. Lansia merasakan kebermanfaatan dari senam sehat. Hasil dari studi literatur diperoleh simpulan bahwa senam dapat meningkatkan kondisi jasmani yang bugar, menjaga keseimbangan tubuh, mengatur pernapasan, dan menurunkan hipertensi, meningkatkan kualitas tidur, mencegah maupun menyembuhkan stress dan depresi, melakukan manajemen nyeri, menguatkan hubungan sosial atau lingkungan (Handayani et al., 2020). Hipertensi pada lansia dapat ditangani apabila melaksanakan senam secara terstruktur (Ifansyah, 2015; Putra, 2023; Sari & Ikbal, 2022; Yanti et al., 2021). Senam juga dapat membuat lansia lebih mandiri melakukan aktivitas sehari-hari (Darsini & Arifin, 2017). Senam sangat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas (Karunianingtyas, 2021). Senam secara umum dapat meningkatkan kesehatan fisik (Rospia et al, 2022). Senam lansia juga dapat memperkuat kebugaran fisik (Nuraeni et al., 2019). Melalui senam, risiko jatuh pada lansia dapat diturunkan (Fatmawati et al., 2020). Senam yang teratur juga dapat menurunkan skala nyeri sendi (Lestari et al., 2023).

Lebih dari manfaat fisik, senam juga bermanfaat untuk dimensi lain. Saat melaksanakan gerakan senam, semua lansia ceria dan tertawa bersama. Hal ini juga mengindikasikan bahwa senam dapat memperkuat kondisi psikologis positif. Riset membuktikan bahwa senam dapat memberikan reaksi emosi positif yang berupa kegembiraan karena adanya interaksi sosial (Purnawati et al., 2018). Senam juga dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia (Herawati, 2014). Penerapan senam dapat juga menurunkan tingkat depresi pada lansia (Tegawati, 2009; Purnaningsih et al., 2024; Safira, 2024). Pada hilirnya bahwa melalui senam atau aktivitas fisik yang teratur sangat penting bagi lansia untuk menjaga wellness fisik, mental, dan emosional mereka serta mencegah masalah kesehatan terkait usia (Hung et al., 2023). Untuk memperkuat kesehatan lansia, maka peran dari Kader posyandu, Bidan Desa, maupun keluarga sangat penting untuk mendampingi, mengedukasi, mengontrol, bahkan memonitoring, dan mengevaluasi kesehatan lansia. Melalui aktivitas pengabdian ini, dapat menjadi pijakan bahwa lansia harus terus mengikuti aktivitas yang membentuk dan mendukung kesehatan baik secara fisik, emosional, sosial, kognitif, spiritual, maupun finansial.

KESIMPULAN

Aktivitas pengabdian berupa pelatihan senam sehat lansia dan pengukuran komposisi tubuh ini sudah terlaksana sesuai target capaian. Melalui senam, lansia merasa lebih gembira dan semangat. Lansia lebih merasa sadar terhadap kondisi tubuhnya yang Sebagian besar kurang ideal terutama dalam lemak tubuh, kadar air, lemak perut, dan lemak tubuh secara keseluruhan. Setelah mengikuti pengukuran komposisi tubuh, lansia berkomitmen untuk mengelola pola makan, pola pikir, dan pola gerak dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, lansia juga berkomitmen untuk lebih mengembangkan dukungan sosial antar lansia sehingga mereka lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan. Mereka menyadari bahwa kesehatan fisik sangat berpengaruh terhadap fisik, mental, maupun emosionalitas mereka, maka olahraga secara terstruktur dan terjadwal penting untuk dilakukan. Keterbatasan dari pengabdian ini bahwa lansia yang melakukan pengukuran komposisi tubuh baru 19 orang, sehingga memerlukan tindak lanjut untuk bisa mengukur seluruh lansia di Desa Waru, Baki, Sukoharjo. Selain itu, penting bahwa aktivitas lansia dikembangkan melalui program-program Desa yang lebih strategis dan fungsional.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan dukungan terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarawati, T., & Sari, N. W. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui self help group Di Rumah Pelayanan sosial lanjut USIA. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 33-41. <https://doi.org/10.26751/jjp.v6i1.1343>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi. (2022). Lansia yang berdaya, Lansia yang Merdeka. Diakses di: <https://jambi.bps.go.id/id/news/2022/08/25/275/lansia-yang-berdaya--lansia-yang-merdeka.html>
- Cahya, E., Harnida, H., & Indrianita, V. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Lansia Wiguna Karya Kebonsari Surabaya. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 33-47.
- Chu, W., Chang, S., & Ho, H. (2021). Adverse Health Effects of Frailty: Systematic Review and Meta-Analysis of Middle-Aged and Older Adults With Implications for Evidence-Based Practice. *Worldviews on evidence-based nursing*. <https://doi.org/10.1111/wvn.12508>.
- Darsini, N., & Zainul Arifin, M. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 10. Retrieved from <http://e-journal.lppmduanhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/63>
- Fatmawati, V., Yuliani, E., & Wardani, R.R. (2020). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Resiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 192-197. doi: 10.23917/jk.v13i2.11936.
- Fernández-García, Á., Gómez-Cabello, A., Moradell, A., Navarrete-Villanueva, D., Pérez-Gómez, J., Ara, I., Pedrero-Chamizo, R., Subías-Perié, J., Muñiz-Pardos, B., Casajús, J., & Vicente-Rodríguez, G. (2020). *How to Improve the Functional Capacity of Frail and Pre-Frail Elderly People? Health, Nutritional Status, and Exercise Intervention. The EXERNET-Elder 3.0 Project*. Sustainability. <https://doi.org/10.3390/su12156246>.
- Gustafsson, S., Williamson, K., Eklund, K., Gosman-Hedström, G., Zidén, L., Kronlöf, G., Højgaard, B., Slinde, F., Rothenberg, E., Landahl, S., & Dahlén-Ivanoff, S. (2012). Health-Promoting Interventions for Persons Aged 80 and Older Are Successful in the Short Term—Results from the Randomized and Three-Armed Elderly Persons in the Risk

- Zone Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2011.03861.x>.
- Gyasi, R. M., Phillips, D. R., & Abass, K. (2019). Social Support Networks and Psychological Wellbeing in Community-Dwelling Older Ghanaian Cohorts. *International Psychogeriatrics*, 31(7), 1047-1057. <https://doi.org/10.1017/S1041610218001539>
- Handayani, S.P., Sari, R.P., & Wibisono. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI*, 8(1), 48-55.
- Hasyim, D. M., Asmaret, D., Sari, M., Ambarwati, E. R., & Zakka, U. (2024). Sosialisasi Strategi Pola Hidup Sehat Untuk Lansia. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 6974-6981. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i4.32264>
- Herawati, N. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2013. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(2), 81-87.
- Hung, S.T., Cheng, Y.C., Wu, C.C., & Su, C.H. (2023). Examining Physical Wellness as the Fundamental Element for Achieving Holistic Well-Being in Older Persons: Review of Literature and Practical Application in Daily Life. *J Multidiscip Healthc*, 16, 1889-1904. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S419306>
- Ifansyah, M. N., Herawati, & Diani, N. (2023). Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 3(1), 86-93. Retrieved from <https://jdk.ulm.ac.id/index.php/jdk/article/view/494>
- Jungers, C.M. (2010). Leaving Home: An Examination of Late-Life Relocation Among Older Adults. *Journal of Counseling & Development*, 88, 416-423. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00041.x>
- Karunianingtyas, A.Y. (2021). Resume Penerapan Senam Lansia dalam Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 131-140.
- Kemenkes. (2023). Berhaji dan Lansia. Diakses di <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia#:~:text=Kategori%20tersebut%20sebagai%20berikut%3A,berusia%2080%20tahun%20ke%20atas>.
- Lestari, S., Kurniasih, U., Tri Wahyuni, N., Hikmah, R., & Ajeng, S.. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 351-356. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.14181>
- Nuraeni, R., Akbar, M.R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar Atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 1(2), 121-125. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Orimo, H., Ito, H., Suzuki, T., Araki, A., Hosoi, T., & Sawabe, M. (2006). Reviewing the definition of "elderly". *Geriatrics & Gerontology International*, 6. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2006.00341.x>.
- Purnaningsih, N. N., Wijaya, I. P. A., Prihandhani, I. S., & Susila, I. M. D. P. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 5(1), 76-87. <https://doi.org/10.53510/nsj.v5i1.250>
- Purnawati, S., Indah, L.M.I., Subdari, L.P.R., & Primayanti, I. Kajian Aspek Psikologi Senam Kesegaran Jasmani, Sebuah Studi Kasus pada Senam Kearifan Lokal. *Sport and Fitness Journal*, 6(3), 38-42.
- Putra et al. (2023). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Padukuhan Benyo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(1), 21-30.

- Rospia, E.D., Cahyaningtyas, D.K., Lestari, C.I., Amilia, R., Pamungkas, C.E., & Mardiyah S. (2022). Pemberdayaan Lansia melalui Senam Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik dalam Mendukung Lansia. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 3047-3051. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11702>
- Safira, D.A., Oktaviyantini, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak Melakukan Senam Lansia. *Plexus Medical Journal*, 3(2), 84-92. <https://doi.org/10.20961/plexus.v3i2.1260>
- Sari, R.P. & Ikbal, R.N. (2023). Efektivitas Senam Lanjut Usia pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 109-114. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v6i1.499>
- Situmorang, P. R., Boris, J., Pakpahan, R. E., Simanullang, M. S. D., Barus, M., & Sigalingging, V. Y. S. (2023). Bakti Sosial Pemeriksaan Kesehatan, Penyuluhan, Dan Senam Lansia Di Paroki Santo Petrus Cinta Damai. *Jurnal Pengabdian Kesehatan (JUPKes)*, 2(2), 38-42. <https://doi.org/10.52317/jupkes.v2i2.551>
- Tegawati, L.M., Karini, S.M., & Agustin, R.W. (2009). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Orang Lanjut Usia. *Wacana*, 1(2), 36-46.
- Yanti, M., Alkafi, & Yulita, D. (2021). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44-52. doi: 10.33757/jik.v5i1.361.g154
- Yuniandita, A.S. & Wahyuni, E.S. (2024). Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Psychological Wellbeing Lansia Di Posyandu Sugih Waras, Desa Ngargorejo, Kecamatan Ngemplak, Boyolali. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), 714-723.