

## Senam Bugar Lansia Dan Kesehatan Mental Lansia Di Posyandu Matahari Bantul

Sri Setyowati<sup>1\*</sup>, Yeni Isnaeni<sup>2</sup>, Riza Yulina Amry<sup>3</sup>, Ani Mashunatul Mahmudah<sup>4</sup>, Bety Agustina Rahayu<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, 55196

Email korespondensi : \*setyoku.sg@gmail.com

---

### Info Artikel:

Diterima : 10 Maret 2025

Diperbaiki : 19 Maret 2025

Disetujui : 25 Maret 2025

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kompres Hangat, Lansia, Nyeri Leher, Terapi Modalitas

**Keywords:** Hypertension, Warm Compress, Elderly, Neck Pain, Modality Therapy.

### Abstrak

**Latar Belakang:** Proses menua yang dialami lansia dapat menimbulkan berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kualitas hidup termasuk kondisi mentalnya. **Tujuan:** kegiatan PKM memberikan senam bugar lansia sebagai upaya untuk memberdayakan lansia menuju lansia yang sehat mental. **Metode:** kegiatan yang akan dilakukan melalui latihan dan senam bugar lansia di Posyandu Matahari yang terletak di dusun Kepek Timbulharjo. Langkah-langkah kegiatan dimulai dari survei masalah, kegiatan, dan evaluasi. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah LCD, proyektor, dan sound system. Metode yang digunakan yaitu latihan dengan melihat video senam bugar. **Hasil:** Telah terlaksana kegiatan PKM senam bugar lansia di Posyandu Matahari yang terletak di dusun Kepek Timbulharjo. Kegiatan dihadiri 90 peserta lansia. Peserta aktif dalam mengikuti kegiatan senam. Kader posyandu aktif dalam kegiatan dan mampu memimpin senam. **Simpulan :** PKM senam bugar lansia dan kesehatan mental lansia di Posyandu Matahari Bantul terlaksana dengan lancar.

### Abstract

**Background:** The aging process experienced by the elderly can cause various problems that can affect the quality of life including their mental condition. **Objective:** PKM activities provide elderly fitness exercises as an effort to empower the elderly towards mentally healthy elderly. **Method:** activities that will be carried out through elderly fitness exercises and exercises at the Matahari Posyandu located in the Kepek Timbulharjo hamlet. The steps of the activity start from a problem survey, activities, and evaluation. The media used in this activity are LCD, projector, and sound system. The method used is training by watching fitness exercise videos. **Results:** The PKM elderly fitness exercise activity has been implemented at the Matahari Posyandu located in the Kepek

---

*Timbulharjo hamlet. The activity was attended by 90 elderly participants. Participants were active in participating in the exercise activities. Posyandu cadres were active in the activities and were able to lead the exercise. Conclusion: PKM elderly fitness exercises and elderly mental health at the Matahari Posyandu Bantul were implemented smoothly.*

---

## **Pendahuluan**

Lansia merupakan kelompok usia yang sudah tua, berada pada usia di atas 60 tahun (Nursofiati et al., 2023). Pada lansia secara umum adalah tahapan terakhir dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, mental dan social (Alfaini et al., 2023). Jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) 2021 yaitu 29,3 juta. Pertumbuhan jumlah lansia diprediksikan akan meningkat tajam tiap tahunnya (BPS.go.id, 2024).

Pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia mencapai 40 juta orang. Bahkan pada tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia akan menjadi 71,6 juta orang. Adanya perubahan fisik, kognitif, mental dan sosial maka lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan. Proses menua yang dialami lansia dapat menimbulkan berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kualitas hidup termasuk kondisi mentalnya (Putri, 2021).

Gangguan kesehatan yang sering terjadi pada lansia salah satunya adalah gangguan mental yang diantaranya adalah depresi dan demensia (Putri, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2017) prevalensi global gangguan mental pada lansia didapatkan hasil sebanyak 61,6%. Menurut *National Alliance of Mental Illness* (NAMI) diperkirakan 52,9% orang dewasa di Amerika Serikat hidup dengan gangguan kesehatan mental. Menurut Depkes RI (2019) prevalensi gangguan mental emosional yang menunjukkan gejala-gejala depresi dan kecemasan 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan kesehatan mental berat seperti skizofrenia mencapai 400 ribu orang (Kholifah, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan Wu et al., (2017) 10-20% lansia mengalami depresi yang disertai kecemasan. Depresi dan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang mempengaruhi peningkatan jumlah disabilitas dan kematian pada lansia. Swis dan Prancis memiliki prevalensi gangguan kecemasan yaitu 14,2%. Berbagai kegiatan atau aktivitas lansia atau lanjut usia terbukti dapat membantu meningkatkan kesehatannya secara fisik dan mental (Ningsih, 2020). Sejalan dengan hal ini, orang lanjut usia yang aktif umumnya memiliki risiko yang lebih kecil terhadap

penyakit kronis serta berbagai gangguan mental pada lansia yang kerap terjadi. Adapun dari berbagai jenis aktivitas untuk lansia, senam merupakan salah satu yang menjadi pilihan (Nurmala, 2020). Umumnya, senam banyak menjadi pilihan karena bentuk kegiatannya yang terbilang ringan dan sesuai dengan kondisi lansia itu sendiri.

Posyandu Matahari yang terletak di dusun Kepek Timbulharjo mempunyai kurang lebih 90 anggotanya adalah lansia. Kegiatan Posyandu dilaksanakan setiap sebulan sekali dengan kegiatan penimbangan dan pembagian gizi pada lansia yang dilakukan oleh kader posyandu. Hal ini menyebabkan minat lansia untuk pergi ke posyandu kurang maksimal. Sehingga hal ini menyebabkan kader sulit untuk melakukan pemantauan kesehatan pada lansia. Selain itu lansia menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan atau dengan teman sebayanya. Hal ini dapat menyebabkan lansia menjadi terisolasi dan pada akhirnya lansia bias depresi atau ada rasa cemas karena merasa kesepian atau tidak punya teman lagi.

Hasil wawancara dengan lansia didapatkan lansia merasa khawatir atau takut dengan masalah kesehatan karena sering ada gejala fisik yang muncul yaitu sakit linu dan lain-lain. Jika sudah cemas lansia mengatakan ada perilaku seperti gelisah, sulit tidur, mudah marah, dan gangguan konsentrasi. Sepuluh lansia mengatakan cemas karena masalah lingkungan dan ekonomi.

Hasil studi pendahuluan di posyandu didapatkan permasalahan diantaranya kurangnya pengetahuan dan ketrampilan kader untuk melakukan pemeriksaan atau tugasnya dalam kegiatan posyandu, kurang maksimalnya kehadiran lansia dalam kegiatan posyandu serta lansia yang kurang beraktivitas social dan resiko terjadi depresi serta kecemasan. Dengan berbagai pertimbangan serta hasil musyawarah dengan kader maka untuk prioritas permasalahan dalam pengabdian ini adalah lansia yang kurang beraktivitas social dan resiko terjadi depresi dan kecemasan. Untuk melaksanakan prioritas tersebut disepakati untuk meningkatkan kesehatan mental lansia dengan melakukan kegiatan senam bugar lansia sebagai upaya untuk memberdayakan lansia menuju lansia yang sehat mental.

## **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan melalui latihan secara langsung senam bugar lansia di Posyandu Matahari yang terletak di dusun Kepek

Timbulharjo. Langkah-langkah kegiatan dimulai dari survei masalah, kegiatan, dan evaluasi. Langkah pertama yaitu survei masalah, sebelum dilakukan senam, sebagai bentuk analisa awal maka dilakukan survei kondisi kesehatan mental lansia fokus pada kecemasan. Selain survei dilakukan pada lansia, survei juga dilakukan pada para kader terkait pengetahuan, kemampuan dan kesiapan dan upaya untuk memberdayakan lansia menuju lansia yang sehat mental.

Tahap akhir adalah evaluasi hasil kegiatan dengan melihat kemampuan kader, keaktifan lansia dan kader, serta kecemasan lansia. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah LCD, proyektor, dan sound system. Metode yang digunakan yaitu latihan dengan melihat video senam bugar.

### Hasil

Berbagai permasalahan yang ada di Posyandu Matahari berdasarkan hasil survey diantaranya ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1 Permasalahan Yang Ada Di Posyandu Matahari

Masalah	Rencana Kegiatan	Sasaran
Kurangnya pengetahuan untuk pemeriksaan atau tugasnya dalam kegiatan posyandu	Edukasi	Kader
Kurangnya ketrampilan kader untuk pemeriksaan atau tugasnya dalam kegiatan posyandu	Latihan	Kader
Kurang maksimalnya kehadiran lansia dalam kegiatan posyandu	Edukasi	Lansia
Lansia kurang beraktivitas social dan resiko terjadi depresi serta kecemasan.	Latihan Senam	Lansia

Dengan berbagai pertimbangan diantaranya adalah waktu dan buaya maka dari permasalahan tersebut diatas maka berdasarkan hasil musyawarah dengan kader maka untuk prioritas permasalahan dalam pengabdian ini adalah lansia yang kurang beraktivitas social dan resiko terjadi depresi dan kecemasan. Untuk melaksanakan perioritas tersebut disepakati untuk meningkatkan kesehatan mental lansia dengan melakukan kegiatan senam bugar lansia yang dilaksanakan oleh pengabdi bersama

dengan mahasiswa dan kader posyandu.

Kegiatan akan dilaksanakan setiap hari minggu selama 1 bulan sehingga kegiatan dilakukan sebanyak 4 kali. Berikut hasil analisa dan evaluasi kegiatan yang dilakukan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Analisa Penyebab Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Matahari (n = 90)

<b>Penyebab Kecemasan</b>	<b>Jenis</b>	<b>Jumlah</b>
Kesehatan	Asam urat, pusing, vertigo, kolesterol tinggi, diabetes, jantung dll	90
Ekonomi	Tidak bekerja, tidak ada pemasukan	56
Sosial/Lingkungan	Tidak ikut aktivitas pengajian, PKK dll	70

Melihat hasil analisa penyebab kecemasan pada lansia di posyandu matahari, terlihat kecemasan yang dialami lansia mayoritas karena faktor kesehatan. Kecemasan pada lansia adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan atau perasaan samar-samar dari perasaan takut dan khawatir yang disertai dengan berbagai gejala perilaku, seperti kegelisahan, kelelahan, sulit berkonsentrasi, mudah marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur (Saputra, 2020).

Sejalan dengan hasil PKM ini kecemasan pada lansia terkait kesehatan dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk penurunan fungsi fisik, kondisi medis kronis, dan perubahan sosial. Penurunan fungsi fisik, seperti nyeri kronis atau kesulitan berjalan, dapat menyebabkan kecemasan terkait keterbatasan dan kehilangan kemandirian. Kondisi medis kronis, seperti penyakit jantung atau diabetes, dapat memicu kecemasan terkait perawatan medis, risiko komplikasi, dan perubahan gaya hidup (Nurlina et al., 2021). Perubahan sosial, seperti kehilangan pasangan atau isolasi sosial, juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan (Costa & Fawzi, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan lansia akibat Kesehatan terjadi karena penurunan fungsi fisik dapat seperti nyeri kronis, kesulitan berjalan, dan penurunan fungsi indera dapat memicu kecemasan terkait keterbatasan dan kehilangan kemandirian. Selain itu adanya kondisi medis kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kondisi kronis lainnya dapat memicu kecemasan terkait perawatan medis, risiko komplikasi, dan perubahan gaya hidup (Fitriyani, 2018).

Sebagai upaya memberikan ketenangan pada lansia, upaya yang dapat dilakukan yaitu memberikan aktivitas yang bermakna seperti senam bugar. Senam bugar lansia adalah serangkaian gerakan fisik yang teratur, terarah, dan terencana yang dilakukan

oleh lansia untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh mereka. Gerakan-gerakan ini dirancang khusus untuk menyesuaikan dengan perubahan fisik yang terjadi pada lansia dan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka. Berikut kegiatan yang dilakukan (Suyamto & Aprilia, 2024) :

### 1. Pemanasan

- a. Sikap berdiri tegak dan sikap berdoa. Rentangkan kedua lengan tangan ke samping kemudian dibawa ke depan untuk melakukan gerakan berdoa dengan menyatukan kedua telapak tangan kedepan dada dan berdoa. Semoga latihan senam lansian diberikan kelancaran dan kemudahan tanpa ada keluhan ataupun hambatan.
- b. Sikap berdiri tegak, kedua telapak tangan masih di depan dada. Kepala menunduk hitungan 1-4 kemudian angkat kepala hitungan 4-8. Gerakan ini diulangi sampai 4 kali ulangan. Dilanjutkan dengan gerakan menengok leher ke kiri hingga hitungan 1-4 dilanjutkan menengok leher ke kanan hitungan 4-8. Gerakan ini dilakukan 1-4 kali dilanjutkan gerakan leher dipatahkan ke kiri hitungan 1-4 dilanjutkan gerakan leher dipatahkan hitungan 4-8, gerakan ini diulangi sampai 4 kali.
- c. Sikap berdiri tegak kedua lengan lurus. Kedua gelang bahu digerakkan ke atas dan ke bawah sebanyak 8 kali. Dilanjutkan dengan gerakan gelang bahu diputar ke depan sebanyak 4 kali. Dan dilanjutkan gerakan gelang bahu diputar ke belakang sebanyak 8 kali.
- d. Sikap berdiri tegak, lengan lurus untuk melakukan gerakan ambil nafas
- e. Sikap berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan. Gerakan tekuk kedua siku di dalam badan secara bergantian dengan hitungan 1-2, dilakukan sampai 4 kali ulangan. Sesudah 8 kali ulangan lakukan kedua lengan di samping badan dengan melakukan gerakan kedua lengan di samping badan dengan melakukan gerakan yang sama yaitu tekuk kedua siku di samping badan. Seperti, gerakan awal dengan hitungan 1-2, untuk dilakukan pengulangan 8 kali ulangan.

### 2. Kondisioning

- a. Setelah pemanasan cukup, dilanjutkan tahap kondisioning (latihan inti) yaitu melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan. Teknik latihan inti.

- b. Gerakan jalan di tempat diiringi gerakan mengayunkan kedua tangan ke depan dan ke belakang. Gerakan ini dengan 8 kali hentakan kaki kiri dan kanan secara bergantian dan dilakukan 8 kali ulangan.
- c. Gerakan jalan di tempat. Kedua lengan lurus ke depan dan siku ditekuk secara bergantian mengikuti hitungan 1-2 diulang 8 kali menurut irama.
- d. Gerakan jalan di tempat diikuti posisi lengan disamping badan dengan gerakan siku ditekuk dan siku lurus dengan hitungan 1-2 dengan 8 kali ulangan.
- e. Gerakan jalan di tempat. Gerakan memutar gelang bahu ke depan 8 kali ulangan dan gerakan gelang bahu memutar ke kiri, dilakukan 8 kali ulangan.
- f. Gerakan jalan ditempat diikuti gerakan membungkukkan badan dan kembali tegak. Hitungan 1-2 dengan 8 kali ulangan.
- g. Gerakan jalan ditempat diikuti gerakan memutar pinggang ke samping kanan dan ke samping kiri. Hitungan 1-2 dengan 8 kali ulangan.
- h. Gerakan posisi kuda-kuda dengan sedikit menekuk lutut, sorongkan kedua lengan ke depan dengan sedikit diberikan kekuatan. Hitungan 1-2 posisi lengan kembali lurus ke badan, gerakan diulangi lagi sebanyak 8 kali.
- i. Gerakan berdiri tegak, ayunkan kedua tangan ke arah sudut atas kiri bergantian ke arah sudut tangan kanan. Hitungan 1-2 dengan 8 kali pengulangan.
- j. Gerakan berdiri tegak, mulai tekuk lutut kanan dan dibawa ke depan bersamaan membawa kedua lengan ke depan sambil disatukan. Gerakan ini dilakukan secara bergantian untuk anggota lutut kiri ditekuk dan dibawa ke depan bersamaan bawa dua lengan sorongkan ke depan dengan sedikit diberikan kekuatan. Gerakan ini diulang 8 kali ulangan.

Setelah dilakukan kegiatan kemudian dilakukan evaluasi PKM pada minggu ke-4.

Berikut hasil evaluasi yang dilakukan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Evaluasi PKM Di Posyandu Matahari

Masalah	Kegiatan	Respon
Kurangnya pengetahuan untuk melakukan pemeriksaan atau tugasnya dalam kegiatan posyandu	Telah terlaksana edukasi	Kader antusias dalam edukasi
Kurangnya ketrampilan kader untuk melakukan pemeriksaan atau tugasnya dalam kegiatan posyandu	Telah terlaksana edukasi dan latihan	Kader posyandu aktif dalam kegiatan dan mampu memimpin senam.

Kurang maksimalnya kehadiran lansia dalam kegiatan posyandu	Telah terlaksana edukasi manfaat posyandu lansia	Dihadiri 90 lansia
Lansia kurang beraktivitas social dan resiko terjadi depresi serta kecemasan.	Latihan senam.	Lansia merasa senang dan cemas berkurang

Berikut hasil dokumentasi kegiatan senam bugar lansia:



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan Pkm Senam Bugar Lansia

## Kesimpulan

Telah terlaksana kegiatan PKM senam bugar lansia di Posyandu Matahari yang terletak di dusun Kepek Timbulharjo. Kegiatan dihadiri 90 peserta lansia. Peserta aktif dalam mengikuti kegiatan senam. Kader posyandu aktif dalam kegiatan dan mampu memimpin senam.

## Referensi

- Alfaini, M. N., Danismaya, I., & Andriani, R. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Cisande. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.16966>
- bps.go.id. (2024). *Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur, 2024*. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>
- Costa, M. O. Da, & Fawzi, A. (2020). Hubungan Peran Perawat Sebagai Educator Tentang Penanganan Pasien Cardiovascular Diseases Dengan Kecemasan Keluarga Di Rumah Sakit Tk. Iv (DKT) Kediri. *Journal of Health Science Community*, 1(2). <https://thejhsc.org/index.php/jhsc/article/view/96>
- Fitriyani, N. (2018). *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam*. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/5068>
- Kholifah, S. N. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Keperawatan Gerontik. In A. Sosiawan (Ed.), *Pusdik SDM Kesehatan (Pertama, Vol. 53, Issue 9)*. Pusdik SDM Kesehatan.

<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf>  
<https://hdl.handle.net/20.500.12380/245180>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003>  
<https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>

- Ningsih, E. K. (2020). Gambaran Tingkat Kualitas Hidup dan Kepuasan Hidup Lansia Sehat di Puskesmas Kartasura. In *Journal Keperawatan (e-Kp)*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Nurlina, N., Syam, Y., & Saleh, A. (2021). Terapi Musik Efektif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 634–642. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1938>
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press.
- Nursofiati, S., Perdana, F., Shoffa, Mariananingsih, I., & Isnur, M. (2023). Penyuluhan Hipertensi pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen, Kota Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 20–23.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845>  
<http://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Saputra, T. A. (2020). BENTUK KECEMASAN DAN RESILIENSI MAHASISWA PASCASARJANA ACEH-YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55–61.
- Suyamto, S., & Aprilia, E. N. (2024). Efektifitas Senam Bugar Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik dalam Mendukung Lansia Tangguh. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(4), 1781–1786. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v6i4.4667>
- Wu, J.-H., Liu, M. F., Ho, M.-H., & Chang, C.-C. (2017). Oral Health of Older Adults in Long-Term Care Facilities: Effects of an Oral Care Program. *Journal of Oral Health and Dental Care*, June.