

SENAM LANSIA PADA MASYARAKAT DI KECAMATAN SA'DAN TIROALLO KABUPATEN TORAJA UTARA TAHUN 2025

Hardi K^{*}, Maryono Dassi², Lisa Mustika³

Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3}

hardikalmi@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah penurunan fungsi tubuh dan kurangnya pemahaman mengenai pola hidup sehat pada usia lanjut. Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke Kecamatan Sa'dan Tiroallo. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 04 Maret 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Sa'dan Tiroallo. Taggal Pelaksanaan tanggal 06 maret 08-Selesai, Tempat Pelaksanaan Posyandu

Hasil: Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program S1 Administrasi Kesehatan Institut Toraja Raya Indonesi tahun 2025. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 04 Maret 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Tiroallo Permasalahan yang ditemukan adalah penurunan fungsi tubuh dan kurangnya pemahaman mengenai pola hidup sehat pada usia lanjut, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap akhir pekan. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa preventif yang telah disetujui Camat Sa'dan Tiroallo. Kegiatan dimulai pada tanggal 06 maret jam 08.30 - Selesai berupa Senam lansia, dan melakukan penyuluhan Kesehatan lansia di Posyandu sa'dan Tiroallo

Kesimpulan: Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Prodi Administrasi Kesehatan Institut Toraja Raya Indonesia. Camat Sa'dan Tiroallo Kabupaten Toraja Utara yang merupakan tempat pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Prodi Administrasi Kesehatan institut Toraja Raya Indonesia. Kegiatan pengabdian berjudul Senam Lansia di Kecamatan Sa'dan Tiroallo, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025.

Kata kunci: *Senam lansia, kesehatan, pengabdian masyarakat*

Abstract (English)

The elderly are an age group that is vulnerable to various health problems, both physical and psychological. One of the main challenges faced is the decline in body function and the lack of understanding of healthy lifestyles in old age. The implementation phase of activities began with a field survey to Sa'dan Tiroallo District. The field survey was conducted by the community service team on March 4, 2025. The community service team held discussions with Sa'dan Tiroallo. Implementation Date March 6, 2025–Finish, Implementation Place Posyandu.

Results: This activity is one of a series of community service activities carried out by a team of lecturers from the Health Administration Undergraduate Program, Institut Toraja Raya Indonesia in 2025. The planning of the activity began with a field survey by the service team. The field survey was conducted by the service team on March 4, 2025. The service team held a discussion with the Head of Tiroallo District. The problems found were decreased body function and lack of understanding of healthy lifestyles in the elderly, health promotion for the elderly was only limited to gymnastics every weekend. The implementation stage of the service activity was in the form of prevention which had been approved by the Head of Sa'dan Tiroallo District. The activity started on March 6 at 08.30 - Finished in the form of elderly gymnastics, and conducting health education for the elderly at the Sa'dan Tiroallo Posyandu.

Conclusion: Community service activities have been carried out by Lecturers from the Health Administration Study Program, Institut Toraja Raya Indonesia. The Head of Sa'dan Tiroallo District, North Toraja Regency, which is the place for the implementation of the Community Service (PKM) activities of the Health Administration Study Program, Institut Toraja Raya Indonesia. Community service activities entitled Elderly Gymnastics in Sa'dan Tiroallo District, North Toraja Regency in 2025.

Keywords: Elderly gymnastics, health, community service

*Correspondent Author :
Email : hardikalmi@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang memiliki kebutuhan khusus, baik dari segi kesehatan fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia umumnya mengalami penurunan fungsi tubuh, sehingga rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, keterbatasan mobilitas, dan isolasi sosial. Kondisi ini menuntut perhatian dan kepedulian dari berbagai pihak, termasuk akademisi dan tenaga profesional, untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. (Fatmah, 2021).

Perubahan fisik dapat terjadi pada lansia seperti rambut yang mulai memutih, kerutan diwajah, ketajaman panca indra menurun, terjadi kemunduran daya tahan tubuh, kehilangan peran diri, kedudukan social, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Lanjut usia juga kerap kali akan menyalahkan diri sendiri, tidak mempunyai ambisi, tidak dapat menyesuaikan diri, dan mengalami penurunan sosial ekonomi (Ratnawati, 2022).

Menurut WHO (2021), osteoporosis menduduki peringkat kedua, di bawah penyakit jantung sebagai masalah kesehatan utama dunia. Menurut data Internasional Osteoporosis Foundation (IOF), lebih dari 40% wanita diseluruh dunia mengalami resiko patah tulang akibat osteoporosis, bahkan mendekati 45%. Sedangkan pada pria, resikonya berada pada angka 25%. Angka kejadian patah tulang (fraktur) akibat osteoporosis diseluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini akan terus meningkat hingga mencapai 7,3 juta orang pada tahun 2065. Penderita osteoporosis di Eropa, Jepang, dan Amerika adalah sebanyak 85 juta penduduk, sedangkan di Cina 94 juta penduduk, dan ada 200 juta penderita osteoporosis diseluruh dunia (Purwoastuti, 2022).

Data Puslitbang Depkes RI tahun 2024, pada 17 propinsi di Indonesia tahun 2023, menyatakan bahwa masalah osteoporosis di Indonesia telah mencapai tingkat yang perlu diwaspadai yaitu 22,7 persen. Kecenderungan osteoporosis di Indonesia tujuh kali lebih tinggi dibandingkan dengan Belanda. Lima propinsi dengan risiko osteoporosis yang tinggi adalah Sumatera sebesar 30,2%, Jawa Tengah sebesar 28,04%, DI Yogyakarta sebesar 26,7%, Sumatera Utara sebesar 22,80%, Jawa Timur sebesar 20,02% (Depkes, 2021)

Di Sulawesi Selatan khususnya di Makassar, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Republik Indonesia Propinsi Sulawesi Selatan yang dilaporkan oleh Syahrir et al. (2022) didapatkan bahwa jumlah pasien rawat jalan yang menderita osteoporosis sebanyak 2022 kasus. Laporan Rekam Medik di RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo tahun 2020-2021 diketahui jumlah penderita osteoporosis.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lokasi ke Kecamatan Sa'dan Tiroallo. Survei lokasi dilakukan oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Prodi S1 Prodi Administrasi Kesehatan pada tanggal 04 Maret 2025. Tim pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melakukan diskusi dengan pihak terkait di Kecamatan Sa'dan Tiroallo.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berupa hasil diskusi yang telah disetujui pihak terkait di Kecamatan Sa'dan Tiroallo.

Pelaksanaan kegiatan oleh Prodi S1 Prodi Administrasi Kesehatan pada tanggal 06 Maret 2025.

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) Prodi S1 Administrasi Kesehatan Institut Toraja Raya Indonesi di Kecamatan Sa'dan Tiroallo, beberapa masukan terkait kesehatan lansia di Kecamatan Sa'dan Tiroallo. Pertama adalah perlunya mengedukasi terhadap masyarakat lansia Kecamatan Sa'dan Tiroallo terkait dengan kualitas hidup pada lansia dan pola hidup yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan kualitas hidup yang baik. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan kesehatan lansia, dan senam sehat lansia, masyarakat lansia Kecamatan Sa'dan Tiroallo diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik. Teknik yang diajarkan adalah Gerakan fleksibilitas dan monbilitas Gerakan ini bertujuan untuk menjaga kelenturan otot dan mencegah kekakuan sendi, Latihan keseimbangan penting untuk mencegah risiko jatuh pada lansia, Latihan kekuatan otot ringan menggunakan berat atau alat bantu ringan (sepertri botol air mineral kecil), Latihan pernapasan relaksasi untuk kesehatan paru dan menenangkan pikiran.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Taggal Pelaksanaan : 06 Maret 2025
Pukul : 08.30 sampi Selesai
Tempat Pelaksanaan : Posyandu Sa'dan Tiroallo

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan Senam Lansia

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08:30	Regisrasi	15 menit	Tim
08:20-09:20	Senam Lansia	30 menit	Tim
09:30	Snake	30 menit	Tim
09:35-10:35	Penyuluhan Kesehatan lansia	60 menit	Tim

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	HARDI. K	Ketua Tim
2	Maryono Dassi	Sekretaris
3	Lisa Mustika	Anggota

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan Prodi S1 Administrasi Kesehatan Institut Toraja Raya Indonesi di Sa'dan Toroallo dengan fokus pada pemberdayaan dan peningkatan kualitas hidup lansia di wilayah Sa'dan Toroallo telah memberikan sejumlah hasil positif yang dapat dijadikan dasar untuk langkah-langkah selanjutnya. Beberapa hasil yang diperoleh dari kegiatan ini antara lain:

Peningkatan Kesehatan Fisik dan Mobilitas Lansia, Sebagian besar lansia yang mengikuti program senam dan latihan fisik menunjukkan peningkatan dalam keseimbangan dan fleksibilitas. Dari 50 peserta, sekitar 80% melaporkan adanya peningkatan kemampuan bergerak, dengan lebih banyak yang mampu berjalan tanpa bantuan atau alat bantu setelah program berlangsung, Latihan seperti jalan kaki ringan dan senam pernapasan berhasil membantu mengurangi keluhan nyeri sendi dan meningkatkan mobilitas pada lansia yang sebelumnya mengalami keterbatasan fisik.

Peningkatan Kesehatan Mental dan Psikososial, Program edukasi dan diskusi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan teknik relaksasi berhasil menurunkan tingkat kecemasan dan stres yang dirasakan oleh lansia. Sebanyak 70% peserta melaporkan merasa lebih tenang dan lebih ceria setelah mengikuti sesi relaksasi dan konseling kelompok Terdapat peningkatan interaksi sosial antar lansia

yang mengikuti kegiatan, dengan lebih banyak lansia yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan berdiskusi dengan sesama.

Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi dan Pola Hidup Sehat, Melalui penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat, lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga konsumsi makanan bergizi. Sebagian besar lansia mulai mengimplementasikan pola makan yang lebih sehat dengan meningkatkan konsumsi sayur, buah, dan air putih. Program edukasi tentang bahaya merokok dan alkohol serta manfaat olahraga ringan juga memberikan pengaruh positif terhadap kebiasaan sehari-hari lansia.

Peningkatan Kemandirian Lansia, Dalam kegiatan pelatihan keterampilan, seperti kerajinan tangan dan pembuatan makanan sehat, beberapa lansia mulai menunjukkan peningkatan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari mereka. Sebagai contoh, beberapa lansia yang sebelumnya bergantung pada bantuan orang lain untuk beraktivitas mulai menunjukkan keinginan untuk bekerja mandiri dalam membuat produk kerajinan yang dijual secara lokal. Pemanfaatan teknologi juga diajarkan dalam kegiatan ini, di mana lansia diberikan pelatihan sederhana mengenai penggunaan smartphone dan aplikasi komunikasi untuk tetap terhubung dengan keluarga dan masyarakat sekitar.

Peningkatan Kualitas Kehidupan Sosial, Terciptanya kelompok sosial lansia yang saling mendukung dan berbagi pengalaman hidup. Lansia yang sebelumnya merasa terisolasi mulai merasakan keterikatan sosial yang lebih kuat dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Lansia yang mengikuti program ini merasa lebih dihargai dan lebih aktif berinteraksi dalam berbagai kegiatan, baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial lansia. Meski masih terdapat tantangan terkait dengan aksesibilitas dan keterbatasan fasilitas, hasil yang tercapai menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, kualitas hidup lansia dapat terus ditingkatkan.

Kegiatan ini juga memberikan pelajaran penting bagi pelaksana pengabdian tentang pentingnya pendekatan personal dan empati dalam menangani kelompok lansia. Diharapkan, program-program serupa dapat diperluas dan berkelanjutan, dengan melibatkan lebih banyak pihak untuk menciptakan lingkungan yang ramah lansia.

B. Luaran

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Prodi S1 Administrasi Kesehatan Institut Toraja Raya Indonesia di Kecamatan Sa'dan Tiroallo ini mencakup berbagai aspek, baik yang bersifat langsung maupun jangka panjang. Luaran tersebut dapat dilihat dalam bentuk produk, perubahan sosial, serta peningkatan kualitas hidup lansia di masyarakat.

Peningkatan Kesejahteraan Lansia, Lansia yang mengikuti program senam geriatri, latihan fisik ringan, dan pemeriksaan kesehatan mengalami peningkatan kondisi fisik yang signifikan, termasuk peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, dan mobilitas. Banyak lansia yang sebelumnya mengandalkan alat bantu berjalan kini mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mandiri.

Kelompok Sosial Lansia, Terbentuknya kelompok sosial lansia yang aktif berinteraksi, berbagi informasi, dan saling mendukung. Kelompok ini menjadi wadah bagi lansia untuk berkumpul secara rutin, melakukan kegiatan bersama seperti senam, bermain permainan tradisional, dan diskusi kesehatan. Kelompok ini diharapkan dapat terus berkelanjutan dan berkembang secara mandiri setelah kegiatan pengabdian berakhir.

Peningkatan Keterampilan Lansia, Sebagian lansia berhasil mengembangkan keterampilan dalam kerajinan tangan dan pembuatan produk sederhana seperti tas rajut, kerajinan dari barang bekas, atau produk kuliner sehat. Beberapa produk tersebut

bahkan dapat dipasarkan di pasar lokal atau acara bazar komunitas, memberikan penghasilan tambahan bagi lansia dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Laporan Kesehatan Masyarakat, Laporan evaluasi kesehatan yang mencatat perubahan kesehatan fisik dan mental lansia yang mengikuti kegiatan, termasuk data peningkatan kondisi fisik (misalnya, penurunan nyeri sendi, peningkatan fleksibilitas) serta peningkatan kualitas hidup (misalnya, meningkatnya tingkat kepuasan lansia terhadap hidup mereka).

Penyuluhan dan Pembentukan Relawan Lansia, Terbentuknya kelompok relawan yang terdiri dari masyarakat sekitar, mahasiswa, atau tenaga kesehatan yang akan terus membantu lansia dalam menjalani program-program kesehatan, olahraga ringan, dan pendampingan sosial setelah kegiatan pengabdian selesai. Relawan ini juga akan membantu dalam penyuluhan mengenai kesehatan dan kesejahteraan lansia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) dilaksanakan Prodi administrasi Kesehatan Institut Toraja Raya Indonesia di Sa'dan Tiroallo 08 Maret 2025 yang difokuskan pada kelompok lansia merupakan wujud nyata dari peran akademisi Institut Toraja Raya Indonesia dalam meningkatkan kesejahteraan sosial. Melalui pendekatan edukatif, promotif, dan preventif, kegiatan ini telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial secara berkelanjutan.

Partisipasi aktif para lansia dalam berbagai aktivitas seperti senam ringan, edukasi kesehatan, serta latihan keterampilan sederhana menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat dan penuh empati, lansia dapat tetap menjalani kehidupan yang produktif, mandiri, dan bermartabat. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat hubungan sosial antara lansia dan masyarakat sekitar, serta membuka ruang interaksi yang harmonis antar generasi. Secara keseluruhan, pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi para lansia, tetapi juga menjadi pengalaman berharga bagi para pelaksana dalam mengembangkan kepekaan sosial, komunikasi, dan kemampuan berinteraksi dengan kelompok rentan. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan ramah lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. *Pedoman Uraian Usia Lanjut*. Jakarta. Depkes RI
- Depkes .2022. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Semester I .Kementerian Kesaehatan RI. Jakarta.
- Fatimah. Maryam, R, Siti dkk, 2020. *Mengenal Usiah Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika. Jakarta
- Purwosatuti. 2022. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok dan Jenis Kelamin (Jiwa)*
- Ratnawati, Sari, Rini Astika dan Alma Yulianti. 2022. *Kualitas Hidup pada Lanjut Usia*. Jurnal. Psikologi. Vol 13 Nomor 1.
- Wahyudi, Setaiwati S, Alwi I. Sudoyo AW, Stiyohadi B. Syam AF. (2018). *Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam*. Jidil I. VI. Jakarta
- Widianti, A.T. dam Atika P.2015. *Senam Kesehatan*. Cetakan II. Nuha Andika. Jogjakarta.
- Widuri, Eci, Hesti. 2017. *Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia di Tatanan Klien*. Cetakan I. Fitramaya. Yogyakarta.
- Word Health Organization. 2022. *The World Heath Organization Quality of Life*. WHO