

## PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI LANSIA DESA TAWALI

Umul Fadilah<sup>1</sup>, Subakti<sup>2</sup>, Sri Erny Muliani<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Mandalika<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [umulfadilabima@gmail.com](mailto:umulfadilabima@gmail.com)

### ABSTRAK

Kebugaran jasmani pada lansia menjadi salah satu faktor penting dalam mempertahankan kemandirian, mobilitas, dan kualitas hidup pada usia lanjut. Namun, aktivitas fisik lansia di lingkungan pedesaan masih cenderung rendah sehingga berisiko mempercepat penurunan kemampuan fisik dan kesehatan fungsional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani lansia di Desa Tawali, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 15 lansia yang mengikuti program senam lansia secara teratur selama periode penelitian. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan tes jalan cepat 1 mil sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani setelah pelaksanaan program senam lansia. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor kebugaran dengan rata-rata peningkatan sebesar 34,29%. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* sehingga program senam lansia dinilai efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani lansia. Temuan ini menunjukkan bahwa senam lansia berbasis komunitas dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan untuk membantu lansia mempertahankan kesehatan fisik, mobilitas, dan kualitas hidup di lingkungan masyarakat pedesaan.

**Kata Kunci:** *Senam Lansia, Kebugaran Jasmani, Lansia, Aktivitas Fisik*

### ABSTRACT

Physical fitness in older adults is an important factor in maintaining independence, mobility, and quality of life during aging. However, physical activity among older adults in rural areas tends to remain low, increasing the risk of declining physical capacity and functional health. This study aimed to analyze the effect of elderly exercise programs on the physical fitness of older adults in Tawali Village, Wera District, Bima Regency. The study employed a quantitative approach using a *pre-experimental one group pretest-posttest design*. The participants consisted of 15 older adults who regularly took part in the elderly exercise program during the research period. Physical fitness was measured using a 1-mile fast walking test conducted before and after the intervention. Data were analyzed using descriptive statistics and a *paired sample t-test* at a significance level of 0.05. The findings indicated an improvement in physical fitness following the implementation of the elderly exercise program. Most participants experienced increased fitness scores, with an average improvement of 34.29%. Statistical analysis revealed a significant difference between the *pre-test* and *post-test* results, indicating that the elderly exercise program was effective in improving physical fitness among older adults. These findings suggest that community-based elderly exercise programs can serve as a safe, simple, and practical form of physical activity to help older adults maintain physical health, mobility, and quality of life in rural communities.

**Keywords:** *Elderly Gymnastics, Physical Fitness, Older Adults, Physical Activity*

## PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis yang tidak dapat dihindari dan berlangsung secara progresif pada setiap individu. Proses ini menyebabkan penurunan berbagai fungsi fisiologis tubuh, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, koordinasi gerak, dan keseimbangan tubuh. Penurunan fungsi tersebut berdampak pada berkurangnya kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri sehingga kualitas hidup dapat mengalami penurunan. Oleh karena itu, aktivitas fisik teratur menjadi salah satu pendekatan penting untuk menjaga kapasitas fungsional dan mempertahankan kesehatan lansia. Pedoman aktivitas fisik global juga menegaskan bahwa lansia dianjurkan melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang yang dipadukan dengan latihan penguatan otot dan keseimbangan secara rutin (Bull et al., 2020; Izquierdo et al., 2021).

Kebugaran jasmani pada lansia tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik untuk bergerak, tetapi juga berhubungan dengan kesehatan metabolik, kesehatan mental, dan pencegahan risiko jatuh. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat mobilitas lebih baik dibandingkan lansia yang kurang aktif. Sebaliknya, perilaku sedentari dan kurangnya aktivitas fisik dapat mempercepat penurunan fungsi tubuh serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik maupun psikologis pada usia lanjut (Cunningham et al., 2020). Penelitian jangka panjang menunjukkan bahwa program latihan fisik yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan fungsi tubuh dan membantu memperlambat dampak degeneratif akibat penuaan (García-Hermoso et al., 2020). Selain itu, budaya olahraga yang diterapkan dalam kehidupan masyarakat juga dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia (Rumlah, 2022).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang sesuai diterapkan pada kelompok lanjut usia adalah senam lansia. Senam lansia merupakan latihan fisik dengan gerakan ringan, ritmis, terstruktur, dan disesuaikan dengan kondisi tubuh lansia sehingga relatif aman dilakukan. Gerakan dalam senam lansia bersifat *low impact* sehingga tidak memberikan tekanan berlebihan pada sendi maupun sistem muskuloskeletal. Kegiatan ini biasanya mencakup unsur pemanasan, latihan inti, pendinginan, latihan kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan tubuh. Selain memberikan manfaat fisik, senam lansia juga memiliki nilai sosial karena dapat dilakukan secara berkelompok sehingga membantu meningkatkan interaksi sosial dan motivasi lansia dalam menjaga kesehatan.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan performa fisik lansia. Program latihan multikomponen yang menggabungkan unsur aerobik, kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas terbukti efektif dalam memperbaiki mobilitas dan fungsi tubuh lansia (Sadjapong et al., 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa program latihan berbasis rumah maupun kelompok dapat meningkatkan keseimbangan, fungsi fisik, dan kualitas hidup lansia (Sen et al., 2021). Studi oleh Poli et al. (2024) menjelaskan bahwa latihan multikomponen memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kebugaran fisik dan kualitas hidup dibandingkan latihan aerobik tunggal pada kelompok dewasa dan lansia. Selain itu, Lopez et al. (2021) dalam tinjauan sistematisnya juga menemukan bahwa berbagai program latihan fisik mampu meningkatkan *functional fitness* pada lansia secara signifikan.

Dalam konteks komunitas, program aktivitas fisik berbasis masyarakat menjadi pendekatan yang semakin banyak dikembangkan untuk meningkatkan kesehatan lansia. Program berbasis komunitas dinilai lebih mudah diterapkan karena dapat menyesuaikan dengan kondisi sosial, budaya, dan lingkungan masyarakat setempat. Penelitian Fien et al. (2022) menunjukkan bahwa program latihan berbasis komunitas di wilayah pedesaan dan

regional mampu meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa pendampingan dan pelatihan senam lansia di tingkat desa dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan aktivitas gerak dan interaksi sosial (Saraspuri et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas memiliki potensi besar untuk diterapkan pada masyarakat pedesaan dengan akses layanan kesehatan yang terbatas.

Selain meningkatkan kebugaran jasmani, aktivitas fisik pada lansia juga berperan penting dalam menurunkan risiko jatuh. Risiko jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada kelompok lansia karena dapat menyebabkan cedera, keterbatasan aktivitas, bahkan penurunan kepercayaan diri. Latihan yang melibatkan unsur keseimbangan, koordinasi, dan penguatan otot diketahui efektif membantu menjaga stabilitas tubuh lansia. Program intervensi yang terarah dapat membantu lansia mempertahankan kemampuan mobilitas dan mengurangi kemungkinan jatuh dalam aktivitas sehari-hari. Sahar et al. (2025) menjelaskan bahwa program latihan dan pendampingan aktivitas fisik mampu menjadi strategi promotif untuk menurunkan risiko jatuh pada kelompok lanjut usia.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas manfaat aktivitas fisik bagi lansia, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada lingkungan perkotaan, fasilitas kesehatan, atau kelompok lansia dengan pendampingan institusional. Penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan senam lansia berbasis komunitas desa dengan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes jalan cepat 1 mil masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang menggambarkan implementasi program senam lansia secara langsung pada masyarakat pedesaan di wilayah Kabupaten Bima. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) terkait efektivitas program aktivitas fisik sederhana berbasis komunitas desa terhadap peningkatan kebugaran jasmani lansia. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas senam lansia dalam konteks masyarakat pedesaan.

Berdasarkan hasil observasi di Desa Tawali, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima, jumlah lansia di wilayah tersebut cukup banyak, namun kegiatan aktivitas fisik yang terarah belum berjalan secara optimal. Sebagian lansia masih kurang mendapatkan pendampingan olahraga yang sesuai dengan karakteristik usia lanjut sehingga aktivitas fisik dilakukan secara tidak teratur. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko penurunan kebugaran jasmani, mudah lelah, keterbatasan mobilitas, dan munculnya berbagai masalah kesehatan pada usia lanjut. Oleh sebab itu, diperlukan suatu program latihan yang aman, sederhana, murah, dan mudah diterapkan dalam lingkungan masyarakat desa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani pada lansia di Desa Tawali, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima Tahun 2023. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan senam lansia berbasis komunitas desa dengan pendekatan latihan sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik masyarakat lokal serta pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes jalan cepat 1 mil sebagai indikator kemampuan fisik lansia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Desain tersebut dipilih untuk mengetahui perubahan kebugaran jasmani lansia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa senam lansia. Penelitian dilaksanakan di Desa Tawali, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima Tahun 2023. Subjek penelitian berjumlah 15 lansia yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik studi populasi karena jumlah peserta yang mengikuti program relatif terbatas. Kriteria subjek meliputi lansia yang masih mampu melakukan aktivitas fisik ringan,

bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, serta tidak memiliki gangguan kesehatan berat yang menghambat pelaksanaan senam. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam lansia, sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani lansia.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi pengenalan program, pengukuran awal (*pre-test*), pemberian perlakuan, dan pengukuran akhir (*post-test*). Program senam lansia dilaksanakan secara teratur selama 6 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan durasi latihan sekitar 30–45 menit setiap pertemuan. Gerakan senam disesuaikan dengan karakteristik lansia dan terdiri atas pemanasan, gerakan inti, latihan koordinasi, keseimbangan, serta pendinginan dengan intensitas ringan hingga sedang. Selama kegiatan berlangsung, peneliti dibantu oleh perangkat desa dan kader masyarakat untuk memastikan keamanan dan keteraturan pelaksanaan latihan. Seluruh peserta mengikuti program di lokasi yang sama agar kondisi pelaksanaan latihan tetap terkontrol dan seragam.

Instrumen penelitian menggunakan tes jalan cepat 1 mil atau 1,609 km untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani lansia. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan dan setelah seluruh program senam selesai dilaksanakan. Pada pelaksanaan tes, peserta diminta berjalan secepat mungkin sesuai kemampuan masing-masing tanpa berlari, kemudian waktu tempuh dicatat sebagai dasar penilaian kebugaran jasmani. Data pendukung diperoleh melalui observasi dan dokumentasi selama penelitian berlangsung. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, selisih skor, dan persentase peningkatan, sedangkan pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan skor kebugaran jasmani antara *pre-test* dan *post-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 15 lansia di Desa Tawali, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima yang mengikuti program senam lansia secara teratur selama periode penelitian. Data penelitian diperoleh melalui pengukuran kebugaran jasmani sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) menggunakan tes jalan cepat 1 mil. Hasil pengukuran kemudian dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat kebugaran jasmani setelah pelaksanaan program senam lansia. Ringkasan hasil pengukuran kebugaran jasmani sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 1.

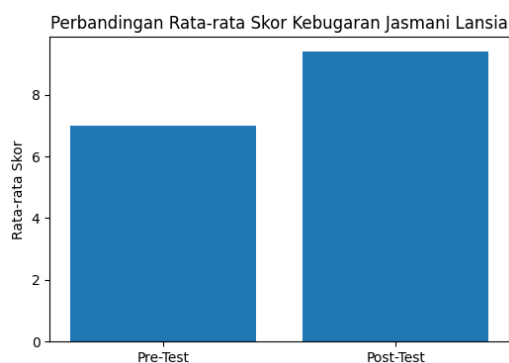
**Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kebugaran Jasmani Lansia**

Komponen	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
<i>Pre-Test</i>	15	7,00	1,07	5	9
<i>Post-Test</i>	15	9,40	0,83	8	10
Selisih	15	2,40	1,50	0	4

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata skor kebugaran jasmani setelah pelaksanaan senam lansia. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 7,00 meningkat menjadi 9,40 pada *post-test* dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,40 poin. Selain itu, nilai standar deviasi pada *post-test* lebih kecil dibandingkan *pre-test*, yang menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani peserta setelah perlakuan cenderung lebih merata. Secara umum, temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami peningkatan kondisi fisik setelah mengikuti program senam lansia.

Untuk memperjelas perubahan skor kebugaran jasmani sebelum dan sesudah perlakuan, data rerata hasil pengukuran juga disajikan dalam bentuk grafik pada Gambar 1. Copyright (c) 2025 CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan

Penyajian visual digunakan agar perbedaan skor kebugaran jasmani lebih mudah dipahami secara komparatif. Grafik ini memperlihatkan kecenderungan peningkatan hasil pengukuran setelah pelaksanaan program latihan. Adapun visualisasi perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Kebugaran Jasmani Lansia**

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa rata-rata skor kebugaran jasmani setelah mengikuti senam lansia lebih tinggi dibandingkan sebelum perlakuan diberikan. Selisih peningkatan sebesar 2,40 poin menunjukkan adanya perubahan positif terhadap kemampuan fisik lansia setelah mengikuti program latihan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas senam lansia mampu memberikan stimulus latihan yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa program latihan sederhana berbasis komunitas dapat diterapkan secara efektif pada kelompok lanjut usia di lingkungan desa.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor kebugaran jasmani antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil pengujian statistik disajikan pada Tabel 2. Analisis ini dilakukan untuk memastikan apakah peningkatan skor yang terjadi merupakan pengaruh dari perlakuan yang diberikan selama penelitian. Ringkasan hasil uji statistik dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample t-test***

Perbandingan	Mean Selisih	SD Selisih	t hitung	df	p	Keterangan
<i>Pre-Test</i> – <i>Post-Test</i>	2,40	1,50	6,19	14	<0,001	Signifikan

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai *t* hitung sebesar 6,19 dengan derajat kebebasan (*df*) 14 dan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kebugaran jasmani sebelum dan sesudah pelaksanaan senam lansia. Hasil analisis statistik ini mengindikasikan bahwa program senam lansia memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta penelitian. Dengan demikian, hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima, sehingga senam lansia dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani lansia di Desa Tawali, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program senam lansia memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada lansia di Desa Tawali. Peningkatan rata-rata skor dari 7,00 menjadi 9,40 menunjukkan adanya perubahan kemampuan fisik setelah peserta mengikuti program latihan secara teratur. Temuan ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik sederhana yang dilakukan secara sistematis tetap mampu menghasilkan adaptasi fisiologis yang bermakna pada kelompok usia lanjut. Gerakan dalam senam lansia yang terdiri atas pemanasan, latihan inti, koordinasi gerak, dan pendinginan membantu tubuh memperoleh stimulus latihan yang mendukung peningkatan fungsi kardiorespirasi, fleksibilitas, dan mobilitas tubuh. Hasil penelitian ini sekaligus memperlihatkan bahwa program latihan berbasis komunitas dapat diterapkan secara efektif dalam lingkungan pedesaan dengan sarana yang sederhana.

Peningkatan kebugaran jasmani pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui proses adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang dan teratur. Aktivitas gerak selama latihan mampu meningkatkan efisiensi kerja jantung dan paru-paru, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu mempertahankan fungsi otot dan persendian. Selain berdampak terhadap kondisi fisik, aktivitas olahraga juga berkontribusi pada kesehatan psikologis dan kualitas hidup lansia. Kim et al. (2021) menjelaskan bahwa program latihan fisik pada lansia di wilayah pedesaan mampu meningkatkan fungsi fisiologis, kondisi psikologis, dan kemampuan fisik secara bersamaan. Dengan demikian, manfaat latihan fisik pada lansia tidak hanya terbatas pada peningkatan kebugaran, tetapi juga mendukung kemampuan lansia untuk mempertahankan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pedoman aktivitas fisik global yang merekomendasikan latihan aerobik, penguatan otot, keseimbangan, serta pengurangan perilaku sedentari pada kelompok lanjut usia (Bull et al., 2020; Izquierdo et al., 2021). Senam lansia memenuhi prinsip tersebut karena memadukan unsur gerak ritmis, latihan koordinasi, keseimbangan, dan aktivitas aerobik intensitas ringan hingga sedang. Cunningham et al. (2020) menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada lansia berkaitan dengan penurunan kesehatan fisik dan mental secara bertahap. Oleh sebab itu, keterlibatan lansia dalam aktivitas fisik rutin menjadi langkah penting dalam mempertahankan kapasitas fungsional tubuh selama proses penuaan. Sen et al. (2021) juga menegaskan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan fungsi fisik, keseimbangan, dan kualitas hidup lansia baik dalam program berbasis rumah maupun komunitas.

Respons positif yang ditunjukkan oleh 13 dari 15 peserta penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu beradaptasi dengan baik terhadap program senam yang diberikan. Walaupun terdapat dua peserta yang tidak mengalami peningkatan skor, kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan usia, kondisi kesehatan awal, motivasi, dan tingkat aktivitas harian masing-masing individu. García-Hermoso et al. (2020) menjelaskan bahwa efektivitas latihan fisik pada lansia dipengaruhi oleh konsistensi program, durasi latihan, dan kondisi kesehatan peserta. Dalam konteks latihan lansia, variasi respons individu merupakan kondisi yang umum ditemukan karena kemampuan adaptasi tubuh setiap peserta berbeda. Oleh karena itu, pelaksanaan senam lansia perlu tetap memperhatikan prinsip individualisasi, keamanan, dan penyesuaian intensitas latihan agar manfaat latihan dapat diperoleh secara optimal.

Dari sudut pandang fisiologi olahraga, senam lansia termasuk dalam bentuk latihan multikomponen karena menggabungkan unsur aerobik, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, dan gerak fungsional. Pendekatan latihan multikomponen dinilai efektif karena mampu memberikan pengaruh yang lebih menyeluruh terhadap fungsi tubuh lansia dibandingkan latihan tunggal. Sadjapong et al. (2020) menemukan bahwa latihan

multikomponen dapat meningkatkan performa fisik dan membantu menurunkan kondisi *frailty* pada lansia komunitas. Schneider et al. (2025) juga melaporkan bahwa latihan multikomponen efektif meningkatkan *functional fitness* dan membantu mencegah risiko jatuh pada perempuan lanjut usia. Selain itu, Pratama et al. (2023) menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani lansia di lingkungan masyarakat. Temuan tersebut memperkuat bahwa unsur latihan dalam senam lansia memiliki dasar ilmiah yang kuat untuk diterapkan dalam pembinaan kebugaran usia lanjut.

Senam lansia tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berpotensi membantu menjaga keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko jatuh pada lansia. Risiko jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan penting pada kelompok lanjut usia karena dapat menyebabkan cedera, keterbatasan mobilitas, dan penurunan kualitas hidup. Gerakan langkah kaki, perpindahan berat badan, koordinasi anggota tubuh, dan latihan keseimbangan dalam senam lansia membantu meningkatkan stabilitas tubuh peserta. Sanchez et al. (2023) menjelaskan bahwa program aktivitas fisik berbasis komunitas yang dikombinasikan dengan strategi pencegahan jatuh mampu meningkatkan performa fisik lansia secara signifikan. Rodrigues et al. (2022) juga melaporkan bahwa program latihan sederhana menggunakan peralatan berbiaya rendah dapat meningkatkan *functional fitness* lansia yang tinggal di masyarakat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan sederhana tetap dapat memberikan manfaat besar apabila dilakukan secara rutin dan terstruktur.

Aspek sosial juga menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan pelaksanaan senam lansia di tingkat masyarakat desa. Kegiatan kelompok dapat meningkatkan motivasi, rasa nyaman, serta keteraturan peserta dalam mengikuti latihan. Interaksi sosial selama kegiatan berlangsung membantu lansia merasa lebih dihargai dan mengurangi risiko isolasi sosial pada usia lanjut. Tcymbal et al. (2022) dalam tinjauan sistematisnya menjelaskan bahwa intervensi yang menggabungkan partisipasi sosial dan aktivitas fisik mampu meningkatkan keterlibatan lansia dalam program kesehatan berbasis komunitas. Kondisi tersebut relevan dengan pelaksanaan senam lansia di Desa Tawali karena peserta dapat saling memberi dukungan dan membangun kebiasaan hidup aktif secara bersama-sama. Dengan demikian, manfaat senam lansia tidak hanya terlihat pada aspek fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial masyarakat.

Walaupun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol sehingga pengaruh faktor luar belum dapat dikendalikan secara penuh. Jumlah peserta penelitian juga relatif terbatas sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati pada populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi intervensi masih tergolong singkat dibandingkan beberapa penelitian yang merekomendasikan program latihan jangka panjang untuk memperoleh adaptasi fisik yang lebih stabil (Valenzuela et al., 2023). Hurst et al. (2022) dan Sunde et al. (2020) menjelaskan bahwa program latihan yang dilakukan secara terstruktur, berkelanjutan, dan disesuaikan dengan kemampuan lansia dapat memberikan peningkatan fungsi fisik yang lebih optimal. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan kontribusi praktis bahwa program senam lansia berbasis komunitas desa dapat diterapkan sebagai strategi sederhana, aman, murah, dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia secara berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani lansia di Desa Tawali, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima. Program latihan yang dilakukan secara teratur mampu membantu lansia mempertahankan kemampuan fisik, meningkatkan mobilitas, serta mendukung aktivitas sehari-hari agar tetap mandiri. Temuan ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas dengan gerakan sederhana dan aman dapat menjadi alternatif yang efektif untuk menjaga kesehatan lansia di lingkungan masyarakat pedesaan. Selain memberikan manfaat fisik, pelaksanaan senam lansia secara berkelompok juga berpotensi meningkatkan motivasi, interaksi sosial, dan keterlibatan lansia dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, senam lansia tidak hanya berfungsi sebagai bentuk latihan fisik, tetapi juga sebagai pendekatan promotif untuk mendukung kualitas hidup dan kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bahwa program senam lansia dapat dikembangkan sebagai kegiatan rutin berbasis masyarakat melalui kerja sama antara pemerintah desa, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan setempat. Pengembangan program secara berkelanjutan berpotensi membantu menekan risiko penurunan fungsi fisik, keterbatasan mobilitas, dan masalah kesehatan yang berkaitan dengan proses penuaan. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada desain penelitian, jumlah subjek, dan cakupan pengukuran kebugaran jasmani sehingga hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta pengukuran komponen kebugaran yang lebih lengkap, seperti kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan kardiorespirasi. Pengembangan penelitian di masa mendatang juga dapat diarahkan pada model latihan berbasis *community empowerment* agar program aktivitas fisik lansia dapat diterapkan secara lebih luas dan berkelanjutan di berbagai wilayah pedesaan maupun perkotaan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Sarasपुरi, N. P. E., Indah, T., Guntoro, D. R., Arum, A. S., & Sulisty, A. R. (2025). Pelatihan dan pendampingan senam lansia sebagai upaya peningkatan kualitas hidup di Desa Ploso, Jumapolo. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(6), 3095–3104. <https://doi.org/10.54082/jamsi.2319>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(5), 816–827. <https://doi.org/10.1111/sms.13616>
- Fien, S., Linton, C., Mitchell, J. S., Wadsworth, D. P., Szabo, H., Askew, C. D., & Schaumberg, M. A. (2022). Characteristics of community-based exercise programs for community-dwelling older adults in rural/regional areas: A scoping review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(7), 1511–1528. <https://doi.org/10.1007/s40520-022-02079-y>

- García-Hermoso, A., Ramirez-Vélez, R., Sáez de Asteasu, M. L., Martínez-Velilla, N., Zambom-Ferraresi, F., Valenzuela, P. L., Lucia, A., & Izquierdo, M. (2020). Safety and effectiveness of long-term exercise interventions in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sports Medicine*, *50*, 1095–1106. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01259-y>
- Hurst, C., Robinson, S. M., Witham, M. D., Dodds, R. M., Granic, A., Buckland, C., De Biase, S., Finnegan, S., Rochester, L., Skelton, D. A., & Sayer, A. A. (2022). Resistance exercise as a treatment for sarcopenia: Prescription and delivery. *Age and Ageing*, *51*(2), afac003. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac003>
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L. K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., ... Singh, M. F. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert consensus guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, *25*(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Kim, S., Lee, E. J., & Kim, H. O. (2021). Effects of a physical exercise program on physiological, psychological, and physical function of older adults in rural areas. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(16), 8487. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168487>
- Lopez, J. F., Espinoza, R. V., Alvear-Vasquez, F., Macedo, L. S., Velasquez, D. M., Pacco, W. R., ... Campos, R. G. (2021). Systematic review of aquatic physical exercise programs on functional fitness in older adults. *European Journal of Translational Myology*, *31*(4), 10006. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2021.10006>
- Poli, L., Greco, G., Cataldi, S., Ciccone, M. M., De Giosa, A., & Fischetti, F. (2024). Multicomponent versus aerobic exercise intervention: Effects on hemodynamic, physical fitness and quality of life in adult and elderly cardiovascular disease patients: A randomized controlled study. *Heliyon*, *10*(16), e12231. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e12231>
- Rodrigues, F., Amaro, N., Matos, R., Mendes, D., Monteiro, D., & Morouço, P. (2022). The impact of an exercise intervention using low-cost equipment on functional fitness in the community-dwelling older adults: A pilot study. *Frontiers in Physiology*, *13*, 1039131. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1039131>
- Rumlah, S. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *JEJAK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, *2*(1), 94–100. <https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481>
- Sadjapong, U., Yodkeeree, S., Sungkarat, S., & Siviroj, P. (2020). Multicomponent exercise program reduces frailty and inflammatory biomarkers and improves physical performance in community-dwelling older adults: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(11), 3760. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113760>
- Sahar, J., Putri, Y. S. E., Simorangkir, D. S., Rekawati, E., & Silaswati, S. (2025). Upaya penurunan risiko jatuh pada lansia melalui program OLORE. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, *16*(4), 895–900. <http://dx.doi.org/10.33846/sf16406>
- Sanchez, M., Vidal, J. S., Bichon, A., Mairesse, C., Flouquet, C., Hanon, O., & Raynaud-Simon, A. (2023). Impact of a public open-access community-based physical activity

- and fall prevention program on physical performance in older adults. *European Journal of Public Health*, 33(1), 132–138. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac186>
- Schneider, A., Leite, L. B., Teixeira, J., Forte, P., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2025). Multicomponent exercise and functional fitness: Strategies for fall prevention in aging women. *Sports*, 13(6), 159. <https://doi.org/10.3390/sports13060159>
- Sen, E. I., Eyigor, S., Dikici Yagli, M., Ozcete, Z. A., Aydin, T., Kesiktaş, F. N., Yildiz Aydin, F., Vural, M., Sahin, N., & Karan, A. (2021). Effect of home-based exercise program on physical function and balance in older adults with sarcopenia: A multicenter randomized controlled study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(6), 1010–1017. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0348>
- Sunde, S., Hesseberg, K., Skelton, D. A., Ranhoff, A. H., Pripp, A. H., Aarønæs, M., & Brovold, T. (2020). Effects of a multicomponent high intensity exercise program on physical function and health-related quality of life in older adults with or at risk of mobility disability after discharge from hospital: A randomised controlled trial. *BMC Geriatrics*, 20, 464. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01829-9>
- Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Hartung, V., Busskamp, A., Comito, C., Rossmann, C., ... Reimers, A. K. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 1048496. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1048496>
- Valenzuela, P. L., Saco-Ledo, G., Morales, J. S., Gallardo-Gómez, D., Morales-Palomo, F., López-Ortiz, S., Rivas, A., Castillo-García, A., Alarcon, J. A., & Lucia, A. (2023). Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: A systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The Lancet Healthy Longevity*, 4(6), e247–e256. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00057-0)