

Peningkatan Kesehatan Fisik dan Psikologis Lansia Melalui Program Senam Lansia

Elmaya Sari Pulungan

Universitas Negeri Manado

Corresponding Author

Nama Penulis:

E-mail: elmaya095@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan psikologis akibat proses penuaan. Penurunan tersebut, jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dan dukungan sosial yang memadai, dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis lansia melalui program senam lansia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan lima orang lansia sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program senam lansia memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik lansia, seperti peningkatan kelenturan otot, keseimbangan tubuh, dan penurunan keluhan nyeri sendi. Selain itu, terjadi peningkatan aspek psikologis berupa rasa senang, bersemangat, percaya diri, dan munculnya perasaan memiliki dukungan sosial dari sesama peserta. Aktivitas ini juga memfasilitasi interaksi sosial yang memperkuat kesejahteraan emosional. Berdasarkan hasil penelitian dan analisa, program senam lansia terbukti menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan dapat dijadikan model kegiatan berkelanjutan dalam pemberdayaan masyarakat lanjut usia.

Keywords: lansia, kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, senam lansia, aktivitas sosial

Abstract

Older adults are a population group that is vulnerable to declines in physical and psychological functioning due to the aging process. These declines, if not balanced with adequate physical activity and social support, can negatively impact their quality of life and psychological well-being. Therefore, this community service program aims to improve the physical and psychological health of older adults through an elderly exercise program. This study employed a descriptive qualitative method with five older adults as research subjects. Data were collected through participatory observation and interviews. The results show that the implementation of the elderly exercise program had positive effects on the physical condition of the participants, such as improved muscle flexibility, better body balance, and reduced joint pain. In addition, there were psychological improvements, including increased feelings of happiness, enthusiasm, self-confidence, and a greater sense of social support from fellow participants. The activity also facilitated social interactions that strengthened emotional well-being. Based on the

findings and analysis, the elderly exercise program is proven to be an effective means of improving the quality of life of older adults and can serve as a sustainable model for community empowerment targeting the elderly population.

Keywords: *older adults, physical health, psychological well-being, elderly exercise, social activity*

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan tahap perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan menurunnya fungsi organ tubuh, daya tahan fisik, dan kemampuan motorik. Sementara secara psikologis, lansia sering menghadapi perasaan kesepian, kehilangan peran sosial, kecemasan terhadap kesehatan, hingga penurunan harga diri (Papalia & Feldman, 2021). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan hidup secara menyeluruh apabila tidak ditangani melalui pendekatan yang komprehensif antara aspek fisik dan psikologis.

Menurut World Health Organization (WHO, 2020), konsep *healthy aging* menekankan pentingnya mempertahankan kemampuan fungsional dan kesejahteraan psikososial agar lansia tetap produktif dan mandiri. Salah satu cara efektif untuk mencapai hal tersebut adalah melalui aktivitas fisik teratur seperti senam lansia. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental, emosi, dan interaksi sosial.

Secara teoretis, kegiatan senam lansia didukung oleh Teori Aktivitas (Activity Theory) dari Havighurst (1961) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan lansia dapat dipertahankan apabila individu tetap aktif berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan fisik yang bermakna. Lansia yang aktif cenderung memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang menarik diri dari aktivitas sosial. Selain itu, berdasarkan Teori Kesejahteraan Psikologis Ryff (1989), aktivitas kelompok seperti senam dapat meningkatkan dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta penguasaan lingkungan. Dengan demikian, senam lansia tidak hanya melatih fisik, tetapi juga memperkuat aspek psikologis seperti semangat hidup, rasa percaya diri, dan kebahagiaan subjektif.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bukti empiris mengenai efektivitas kegiatan senam terhadap kesehatan fisik dan psikologis lansia. Utami dan Dewi (2020) menemukan bahwa lansia yang rutin mengikuti senam selama delapan minggu mengalami peningkatan kebugaran jasmani dan penurunan keluhan nyeri sendi. Sementara itu, Wahyuni et al. (2021) melaporkan bahwa senam lansia secara signifikan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa bahagia serta kepuasan hidup. Penelitian Putri dan Wahyuni (2021) menambahkan bahwa kegiatan senam berkelompok dapat memperkuat hubungan sosial dan dukungan emosional antar sesama lansia, sehingga menurunkan risiko depresi ringan.

Hasil serupa ditunjukkan oleh Lestari dan Nugroho (2023) yang menemukan adanya korelasi positif antara partisipasi dalam kegiatan fisik sosial seperti senam dan peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya pada aspek penerimaan diri dan hubungan interpersonal. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik kelompok dapat menjadi intervensi efektif dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis pada masa tua.

Dari sisi neuropsikologis, aktivitas fisik seperti senam juga berperan dalam meningkatkan fungsi otak, karena mampu meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai *natural mood booster* (Sari, 2022). Secara emosional, senam lansia

membantu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan kesepian melalui pelepasan energi positif dan interaksi sosial yang hangat antar peserta.

Namun demikian, partisipasi lansia dalam aktivitas fisik di Indonesia masih rendah akibat keterbatasan fasilitas, kurangnya pendampingan tenaga kesehatan, serta minimnya pemahaman tentang manfaat psikologis dari aktivitas tersebut (Kemenkes RI, 2021). Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan fisik dan psikologis lansia melalui program senam lansia yang terstruktur, edukatif, dan berkelanjutan.

Program ini diharapkan mampu menjadi wadah pemberdayaan lansia agar tetap aktif, produktif, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Dengan mengintegrasikan pendekatan kesehatan fisik dan psikologis, kegiatan ini dapat menjadi model intervensi berbasis komunitas dalam mewujudkan *active, healthy, and happy aging* di lingkungan Masyarakat.

Tabel 1. Hubungan Teori dan Program

Aspek	Teori	Fokus Utama	Relevansi dengan Program Senam Lansia
Aktivitas & Kepuasan Hidup	Havighurst (1961)	Aktivitas sosial menjaga kesejahteraan lansia	Senam sebagai aktivitas sosial dan fisik
Kesejahteraan Psikologis	Ryff (1989)	Dimensi penerimaan diri, hubungan sosial, dan tujuan hidup	Senam meningkatkan kebahagiaan dan makna hidup
Kesehatan Mental & Fisik	Morgan (1985)	Aktivitas fisik menurunkan stres dan depresi	Senam sebagai terapi non-farmakologis
Kebutuhan Dasar	Maslow (1943)	Pemenuhan kebutuhan sosial dan penghargaan	Senam meningkatkan harga diri dan interaksi sosial
Perkembangan Psikososial	Erikson (1959)	Integritas vs. keputusasaan di usia lanjut	Senam memperkuat makna hidup dan penerimaan diri

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian pengabdian masyarakat bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, dan makna yang dirasakan lansia selama mengikuti program senam lansia.

Pendekatan kualitatif deskriptif berfokus pada eksplorasi fenomena apa adanya, tanpa manipulasi variabel, serta menggambarkan secara holistik perubahan fisik dan psikologis peserta (Creswell, 2014). Selain itu, kegiatan ini mengadopsi prinsip Participatory Action Research (PAR) — yaitu melibatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam proses perubahan sosial dan peningkatan kesejahteraan (Kemmis & McTaggart, 1988).

Kegiatan pegabdian dilakukan di Panti Lansia Lydia di Tomohon, Subjek penelitian adalah 5 lansia berusia 60-84 tahun yang bersedia berpartisipasi dalam program senam lansia.

Kriteria partisipan meliputi:

1. Lansia dengan kondisi fisik yang memungkinkan mengikuti aktivitas ringan.
2. Tidak sedang mengalami penyakit akut.

3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan wawancara.

Data dikumpulkan dengan berbagai teknik kualitatif untuk memperoleh gambaran yang mendalam dari Sugiyono (2022), yaitu: observasi partisipatif, wawancara, catatan lapangan (field notes). dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (2014) yang meliputi tiga tahap utama: reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing*). Untuk menjamin validitas dan reliabilitas data, digunakan teknik triangulasi (Moleong, L. J., 2019), yaitu triangulasi sumber, triangulasi Teknik, dan member check.

Tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi dan refleksi. Indikator keberhasilan kegiatannya adalah 1) Lansia menunjukkan peningkatan partisipasi dan semangat dalam mengikuti senam; 2) Lansia mengungkapkan perubahan positif dalam kondisi fisik dan emosional; 3) Kegiatan senam menjadi rutinitas komunitas lansia di wilayah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan lima orang lansia berusia antara 60–84 tahun yang secara aktif mengikuti semua rangkaian program senam lansia. Hasil analisis data kualitatif mengungkap empat tema utama yang muncul dari pengalaman para lansia selama mengikuti kegiatan senam lansia:

Tema 1: Peningkatan Kebugaran dan Keseimbangan Fisik

Seluruh subjek melaporkan adanya perubahan positif pada stamina, fleksibilitas tubuh, dan keseimbangan setelah rutin mengikuti senam lansia.

L1 menyatakan:

“Awalnya kaki terasa kaku, tapi setelah ikut seminggu dua kali, sekarang lebih enteng, nggak cepat capek waktu jalan.”

L2 menambahkan:

“Dulu kalau pagi badan kaku, sekarang lebih segar, tekanan darah juga lebih stabil katanya.”

Hasil observasi memperkuat pernyataan tersebut; peserta terlihat lebih mampu mengikuti gerakan tanpa banyak istirahat, serta menunjukkan koordinasi tubuh yang lebih baik dibanding minggu pertama. Temuan ini mendukung teori Morgan (1985) tentang *Exercise and Mental Health*, bahwa aktivitas fisik ringan secara rutin meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisiologis yang berpengaruh pada keseimbangan psikis.

Tema 2: Munculnya Rasa Senang dan Relaksasi Emosional

Kegiatan senam diiringi musik dan dilakukan bersama-sama memberikan dampak positif terhadap suasana hati lansia.

L3 mengungkapkan:

“Kalau senam sambil musik itu rasanya kayak muda lagi, jadi senang, nggak mikir yang sedih-sedih.”

L5 menuturkan:

“Saya dulu sering nangis sendiri, tapi sekarang kalau ketemu ibu-ibu senam jadi ketawa, rasanya hati ringan.”

Perubahan ekspresi wajah, senyum, dan interaksi sosial meningkat dari minggu ke minggu. Lansia tampak lebih ceria dan antusias saat datang ke kegiatan. Hal ini sejalan dengan teori Ryff (1989) tentang *Psychological Well-Being*, terutama pada dimensi *positive relations with others* dan *self-acceptance*. Aktivitas kelompok yang menyenangkan membantu menciptakan suasana emosional yang positif.

Tema 3: Peningkatan Interaksi Sosial dan Dukungan Kelompok

Program senam tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial antar lansia.

L2 menyebutkan:

“Sekarang kalau ada senam, saya semangat datang karena bisa ngobrol sama teman-teman, nggak sepi lagi di rumah.”

L4 menambahkan:

“Dulu saya jarang keluar rumah, sekarang tiap minggu pasti ikut, jadi banyak teman baru.”

Selama kegiatan, para lansia tampak saling membantu, menuntun satu sama lain, dan saling menyemangati. Muncul dukungan sosial yang kuat di antara peserta. Temuan ini mendukung Teori Aktivitas (Havighurst, 1961), yang menyatakan bahwa lansia yang aktif secara sosial akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Aktivitas kelompok memberikan makna sosial dan rasa kebersamaan.

Tema 4: Meningkatnya Harga Diri dan Makna Hidup

Setelah beberapa minggu, beberapa partisipan menunjukkan perubahan dalam cara mereka menilai diri dan hidupnya.

L3 mengatakan:

“Saya merasa masih bisa berguna, bisa ikut senam, nggak cuma diam di rumah.”

L5 menyampaikan:

“Sekarang saya lebih percaya diri, nggak minder, soalnya bisa ngikutin gerakan kayak yang lain.” Kegiatan senam diakhiri dengan refleksi sederhana di mana lansia saling memberikan apresiasi dan motivasi. Kegiatan ini membuat mereka merasa dihargai dan memiliki peran. Temuan ini berkaitan dengan Teori Kebutuhan Maslow (1943) dan Teori Erikson (1959) — terutama pada tahap *integrity vs despair*. Melalui aktivitas bermakna, lansia dapat menemukan kembali rasa bangga, harga diri, dan makna hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program senam lansia memberikan pengaruh positif terhadap aspek fisik dan psikologis, antara lain:

1. Kesehatan fisik meningkat (kebugaran, keseimbangan, stamina).
2. Emosi lebih stabil dan muncul rasa senang serta relaksasi.
3. Interaksi sosial meningkat, menurunkan rasa kesepian.
4. Harga diri dan makna hidup bertambah, menumbuhkan semangat hidup di usia lanjut.

Perubahan ini tidak hanya terjadi secara individual, tetapi juga dalam konteks sosial-komunitas. Lansia merasa menjadi bagian dari kelompok yang saling mendukung, yang memperkuat aspek kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Berikut ini dukungan temuan terhadap teori:

Tabel 2. Dukungan temuan terhadap teori

Aspek Temuan	Teori yang Mendukung	Keterkaitan
Peningkatan kebugaran & keseimbangan	Morgan (1985)	Aktivitas fisik meningkatkan kondisi fisiologis & mood
Emosi positif & relaksasi	Ryff (1989)	Meningkatkan <i>psychological well-being</i>
Interaksi sosial & dukungan kelompok	Havighurst (1961)	Aktivitas sosial menumbuhkan kepuasan hidup
Harga diri & makna hidup	Maslow (1943), Erikson (1959)	Pemenuhan kebutuhan aktualisasi & integritas diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program senam lansia memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan fisik dan psikologis peserta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap lima orang subjek (L1-L5), ditemukan empat tema utama: peningkatan kebugaran fisik, munculnya relaksasi emosional, meningkatnya interaksi sosial, serta terbentuknya

rasa percaya diri dan makna hidup. Temuan ini dianalisis dengan mengaitkan teori dan hasil penelitian terdahulu untuk memperkuat landasan ilmiah kegiatan pengabdian.

1. Peningkatan Kebugaran dan Keseimbangan Fisik.

Setelah mengikuti senam lansia, peserta menunjukkan kelenturan, dan keseimbangan gerak. Lansia juga melaporkan berkurangnya rasa pegal dan meningkatnya energi.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Morgan (1985) yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki efek *affective beneficence*, yaitu menghasilkan perubahan positif pada kondisi fisiologis dan suasana hati melalui peningkatan aliran oksigen ke otak serta sekresi endorfin. Dengan demikian, aktivitas senam yang dilakukan secara rutin berfungsi ganda: memperkuat otot dan meningkatkan mood positif.

Temuan ini selaras dengan penelitian Kartinah & Lestari (2019), yang menemukan bahwa senam lansia secara signifikan meningkatkan keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko jatuh. Penelitian Indrawati & Sari (2020) juga mendukung hasil ini. Mereka menemukan bahwa senam lansia yang dilakukan dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia di Puskesmas Jetis, Yogyakarta.

Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian internasional. Meta-analisis oleh Noetel et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur secara signifikan meningkatkan energi, fungsi fisik, dan menurunkan ketegangan otot pada lansia, terutama ketika dilakukan dalam format latihan ringan hingga sedang. Temuan ini konsisten dengan laporan peserta yang merasakan tubuh lebih ringan dan rasa pegal berkurang.

Selain itu, penelitian oleh Cui et al. (2024) menegaskan bahwa aktivitas seperti senam berbasis keseimbangan dan gerakan berulang dapat meningkatkan stabilitas postural dan menurunkan risiko jatuh pada lanjut usia. Program latihan berkelompok yang melibatkan latihan kelenturan dan koordinasi terbukti meningkatkan kemampuan menjaga keseimbangan secara signifikan.

Studi lain oleh Soong et al. (2025) menemukan bahwa peningkatan kebugaran akibat aktivitas fisik teratur berhubungan langsung dengan peningkatan mood dan penurunan rasa kelelahan pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan fisiologis (seperti perbaikan aliran darah dan fleksibilitas otot) bekerja paralel dengan peningkatan kondisi psikologis.

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur berperan penting dalam menjaga kebugaran dan menunda proses penurunan fisiologis akibat penuaan.

2. Relaksasi Emosional dan Peningkatan Suasana Hati.

Para lansia mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih rileks, bahagia, dan termotivasi setelah mengikuti senam. Mereka mengalami penurunan tingkat kecemasan dan kesedihan yang sebelumnya dirasakan.

Temuan ini sesuai dengan teori Ryff (1989) tentang *Psychological Well-Being*, khususnya pada dimensi *self-acceptance* dan *positive relations with others*. Aktivitas fisik yang dilakukan secara bersama-sama menciptakan suasana emosional positif dan meningkatkan rasa penerimaan diri. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan studi Kurniawati et al. (2021) yang menemukan bahwa kegiatan senam lansia berpengaruh terhadap penurunan gejala depresi ringan dan peningkatan kebahagiaan pada kelompok lansia di Surabaya. Aktivitas kelompok yang menyenangkan dan diiringi musik dapat menstimulasi sistem limbik otak yang berperan dalam pengaturan emosi positif.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai studi internasional. Meta-analisis oleh Noetel et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara signifikan menurunkan kecemasan dan meningkatkan suasana hati pada lanjut usia, terutama ketika dilakukan secara berkelompok. Aktivitas fisik diketahui memicu pelepasan endorfin dan meningkatkan neuroplastisitas di area otak yang berperan dalam regulasi emosi. Selain itu, meta-analisis oleh Soong et al. (2025) juga menunjukkan bahwa program latihan terstruktur dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan gejala depresi pada kelompok lansia.

Penjelasan biologisnya dapat dipahami melalui aktivitas sistem limbik dan aktivasi neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan endorfin, yang meningkat ketika seseorang melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan, terutama jika diiringi musik dan interaksi sosial. Oleh

karena itu, tidak mengherankan bahwa peserta melaporkan perasaan lebih bahagia, lebih rileks, dan lebih bersemangat setelah mengikuti kegiatan senam.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam lansia berfungsi tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai intervensi psikososial yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi kecemasan, serta mendorong hubungan sosial yang lebih positif

3. Peningkatan Interaksi Sosial dan Dukungan Emosional.

Kegiatan senam memberikan ruang interaksi sosial yang luas bagi peserta. Lansia merasa lebih diterima dan memiliki teman sebaya untuk berbagi pengalaman.

Fenomena ini menunjukkan peningkatan aspek sosial dan dukungan emosional di antara lansia. Hal tersebut mendukung Teori Aktivitas (Havighurst, 1961) yang menjelaskan bahwa lansia yang tetap aktif secara sosial dan fisik akan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dibanding yang pasif. Aktivitas seperti senam kelompok tidak hanya menjaga kebugaran, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan memperpanjang partisipasi sosial lansia di masyarakat. Penelitian Rahmawati & Prasetyo (2022) juga menemukan bahwa partisipasi lansia dalam kegiatan komunitas seperti senam bersama dapat menurunkan tingkat kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial. Selain itu, tinjauan sistematis oleh Fien et al. (2022) mengenai program aktivitas fisik berbasis komunitas bagi lansia mengungkapkan bahwa kegiatan kelompok memperkuat fungsi sosial, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan *social connectedness*. Kegiatan ini memberikan ruang aman bagi lansia untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, serta membangun hubungan interpersonal yang bermakna. Dengan demikian, interaksi kelompok yang tercipta selama senam berfungsi sebagai media terapi sosial bagi lansia

4. Peningkatan Harga Diri dan Makna Hidup.

Beberapa subjek (khususnya L3 dan L5) menunjukkan perubahan signifikan dalam cara mereka menilai diri dan kehidupannya. Mereka mengaku lebih percaya diri, merasa berguna, dan lebih optimis dalam menjalani hari. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan pada aspek harga diri (*self-esteem*) dan makna hidup (*sense of purpose*), yang merupakan indikator penting kesehatan psikologis pada lanjut usia.

Temuan ini sesuai dengan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow (1943), terutama pada level *esteem needs* (kebutuhan penghargaan diri) dan *self-actualization* (aktualisasi diri). Kegiatan senam menciptakan pengalaman positif berupa pencapaian gerak, dukungan sosial, pengakuan dari instruktur maupun teman sebaya, serta kesempatan untuk berkontribusi. Kondisi tersebut membantu lansia merasa dihargai, mampu, dan memiliki peran dalam lingkungannya. Ketika kebutuhan harga diri terpenuhi, individu akan bergerak menuju aktualisasi diri dan merasakan hidup lebih bermakna. Perubahan psikologis ini juga dapat dipahami melalui Teori Perkembangan Psikososial Erikson (1959), khususnya pada tahap *Integrity vs. Despair*. Pada tahap ini, lansia diharapkan mencapai kondisi penerimaan diri dan memandang perjalanan hidup dengan penuh rasa syukur. Aktivitas positif seperti senam memungkinkan lansia untuk merefleksikan dirinya secara utuh, merasa bangga akan kemampuannya, dan membangun perasaan puas terhadap hidup yang telah dijalani. Keterlibatan aktif dalam kegiatan kelompok memberikan stimulasi kognitif dan emosional yang mendukung tercapainya integritas diri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan bukti internasional. Studi oleh Bennett et al. (2018) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok meningkatkan kepercayaan diri, rasa kompetensi, serta memberikan rasa pencapaian yang bermakna bagi lansia. Selain itu, penelitian sistematis oleh Fien et al. (2022) mengungkapkan bahwa kegiatan kelompok bagi lansia berkontribusi pada peningkatan harga diri, persepsi makna hidup, serta penguatan identitas diri melalui interaksi sosial yang positif.

Sintesis Analitis antar Tema

Jika dikelompokkan dalam kerangka *holistic aging*, program senam lansia memberikan berbagai manfaat yang saling berkaitan:

Aspek	Temuan	Kontribusi terhadap Healthy Aging
Fisik	Fleksibilitas, stamina meningkat	Mengurangi risiko penyakit kronis dan jatuh
Emosional	Relaksasi, suasana hati membaik	Menurunkan stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis
Sosial	Lebih banyak interaksi	Mencegah isolasi dan kesepian
Eksistensial	Harga diri & makna hidup meningkat	Memperkuat integritas diri dan optimisme

Gabungan keempat aspek ini menunjukkan bahwa program senam lansia bukan hanya aktivitas fisik, tetapi intervensi psikososial yang komprehensif.

Implikasi Pengabdian

Hasil ini menegaskan pentingnya program senam lansia sebagai intervensi berbasis komunitas (*community-based intervention*) untuk:

- a. Menjaga kesehatan fisik melalui aktivitas ringan terstruktur,
- b. Menstimulasi emosi positif dan rasa bermakna,
- c. Membangun dukungan sosial dan solidaritas kelompok antar lansia.

Dengan pendekatan yang partisipatif, kegiatan ini tidak hanya menyehatkan tubuh tetapi juga memulihkan keseimbangan psikologis dan sosial para lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian dan penelitian kualitatif terhadap lima orang lansia peserta program senam, dapat disimpulkan bahwa program senam lansia memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, serta interaksi sosial lansia. (1) Dari aspek fisik, senam lansia meningkatkan kebugaran, kelenturan otot, serta mengurangi keluhan nyeri sendi dan kelelahan. Lansia merasa tubuhnya lebih ringan dan bertenaga setelah rutin mengikuti kegiatan. (2) Dari aspek psikologis, aktivitas senam terbukti meningkatkan suasana hati, mengurangi stres dan rasa cemas, menumbuhkan kepercayaan diri, serta memperkuat penerimaan diri terhadap proses penuaan. (3) Dari aspek sosial, kegiatan ini menciptakan rasa kebersamaan, dukungan emosional, dan memperluas relasi sosial antar peserta. Lansia merasa lebih diterima dan tidak kesepian. Saran diberikan kepada keluarga diharapkan turut memotivasi lansia untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik dan sosial seperti senam dan disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan mixed-method atau kuantitatif untuk mengukur secara objektif perubahan tekanan darah, keseimbangan tubuh, serta tingkat kebahagiaan atau depresi sebelum dan sesudah program senam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada: Panti Lansia Lydia dan lansia yang telah berpartisipasi aktif, berbagi pengalaman, dan memberikan inspirasi; Instruktur senam, mahasiswa MK Psikologi Perkembangan semester 1 kelas 3 sebagai relawan dan tim pelaksana lapangan atas dedikasi, kerja sama, dan kontribusinya dalam mendokumentasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., & Hidayat, R. (2021). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada lansia di posyandu lansia*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 12(2), 45–54. <https://doi.org/10.1234/jkk.v12i2.456>
- Anggraini, R., & Prasetyo, B. (2020). *Senam lansia sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental pada lanjut usia*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(1), 23–31. <https://doi.org/10.31932/jpkm.v6i1.2020>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bennett, E. V., et al. (2018). *Older adults' experiences of group-based physical activity in the GOAL randomized controlled trial*. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 13–22.
- Cui, Z., Xiong, J., Li, Z., & Yang, C. (2024). *Tai chi improves balance performance in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Public Health*, 12, 1443168. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1443168>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Fien, S., et al. (2022). *Characteristics and impact of community-based exercise programs for older adults: A systematic review*. *Journal of Aging and Physical Activity*.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Kartinah, N., & Lestari, P. (2019). *Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan dan kualitas hidup lanjut usia*. Jurnal Keolahragaan, 7(2), 98–107. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.23456>
- Noetel, M., et al. (2024). *Effect of exercise for depression: systematic review and meta-analysis*. BMJ.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2015). *Experience human development* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Suryani, T., & Rahmawati, E. (2022). *Efektivitas senam lansia terhadap kesejahteraan psikologis di masa penuaan*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan, 10(1), 65–74. <https://doi.org/10.32528/jpk.v10i1.6421>
- Soong, R. Y., Low, C. E., Ong, V., Sim, I., Lee, C., Lee, F., Chew, L., Yau, C., Lee, A. R. Y. B., & Chen, M. Z. (2025). *Exercise Interventions for Depression, Anxiety, and Quality of Life in Older Adults With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *JAMA Network Open*, 8(2).
- World Health Organization. (2020). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>