

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Senam Lansia di RT 3 RW 1 Kelurahan Sawah Lebar

Community Empowerment Through the Elderly Exercise Program in RT 3 RW 1, Sawah Lebar Village

Gilang Pramana ¹⁾; Arya Kamandanu ²⁾; M. Aldy Putra Nugroho ³⁾; Aspiani Dwi Amanda ⁴⁾; Rani Afifa Wardani ⁵⁾; Yenni Fitria ⁶⁾; Suwarni ⁷⁾; Dahlia ⁸⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ gilangpramana792@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [30 Desember 2025]

Revised [01 Februari 2026]

Accepted [03 Februari 2026]

KEYWORDS

Trash Bins, Community Pharmacies,
Clean Environment, Community
Empowerment, Community Service
Program.

This is an open access article under
the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilaksanakan di RT 3 RW 1 Kelurahan Sawah Lebar, Kota Bengkulu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis kelompok lanjut usia (lansia) melalui program senam lansia. Permasalahan yang dihadapi mencakup kurangnya aktivitas fisik terprogram bagi lansia serta terbatasnya wahana sosialisasi antar warga usia lanjut yang dapat memicu kejenuhan dan penurunan fungsi tubuh. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif yang meliputi observasi, perencanaan program, sosialisasi, pelaksanaan kegiatan senam bersama, pendampingan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan antusiasme dan kesadaran lansia dalam menjaga kebugaran tubuh. Melalui senam rutin, para lansia merasakan tubuh yang lebih bugar dan berkurangnya keluhan kesehatan ringan. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam menciptakan komunitas lansia yang sehat, produktif, dan bahagia di tingkat RT melalui pemberdayaan masyarakat.

ABSTRACT

This community service activity through the Real Work Lecture (KKN) program was carried out in RT 3 RW 1, Sawah Lebar Village, Bengkulu City. This activity aims to improve the physical health and psychological well-being of the elderly group (lansia) through an elderly exercise program. Problems faced include the lack of programmed physical activity for the elderly and limited socialization among elderly residents, which can trigger boredom and decline in body function. The activity implementation method uses a participatory approach that includes observation, program planning, socialization, implementation of joint exercise activities, mentoring, and evaluation. The results of the activity show an increase in enthusiasm and awareness of the elderly in maintaining physical fitness. Through regular exercise, the elderly feel fitter and have fewer minor health complaints. This activity makes a positive contribution to creating a healthy, productive, and happy elderly community at the RT level through community empowerment.

PENDAHULUAN

Masyarakat di RT 3 RW 1 Kelurahan Sawah Lebar, Kota Bengkulu, merupakan masyarakat perkotaan dengan populasi yang beragam, termasuk jumlah penduduk lanjut usia yang cukup signifikan. Seiring bertambahnya usia, kelompok lansia rentan mengalami penurunan fungsi fisiologis serta penyakit degeneratif seperti hipertensi dan nyeri sendi. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar lansia di wilayah ini memiliki keterbatasan aktivitas fisik rutin dan kurangnya fasilitas kegiatan kelompok yang mendukung kesehatan mereka.

Proses penuaan merupakan fase alami yang ditandai dengan penurunan fungsi anatomis dan fisiologis secara progresif, seperti penurunan fungsi jantung, paru, serta sistem muskuloskeletal (Pujiastuti & Budiyanto, 2019). Di wilayah RT 3 RW 1 Kelurahan Sawah Lebar, fenomena ini menuntut perhatian serius karena lansia yang tidak aktif secara fisik cenderung lebih rentan terhadap penyakit

degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan rematik. Menurut World Health Organization (2020), aktivitas fisik yang teratur sangat krusial bagi lansia untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mencegah risiko jatuh yang dapat berakibat fatal. Lebih dari sekadar olah fisik, kegiatan rutin di tingkat RT ini berfungsi sebagai media interaksi sosial yang kuat. Menurut Prayoga & Basri (2023), partisipasi dalam senam kelompok secara signifikan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada lansia karena adanya dukungan emosional dari sesama peserta.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan solusi yang sederhana, aplikatif, dan melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Dehasen, program senam ansia dicanangkan sebagai upaya preventif dan prooif kesehatan. Tujuan utama kegiatan ini adalah memberdayakan warga untuk lebih peduli terhadap kesehatan lansia serta menyediakan wadah olah raga yang aman dan menyenangkan di lingkungan RT 3 RW 1 Kelurahan Sawah Lebar.

METODE PENELITIAN

Bagian metode ini mengungkapkan tahapan dan aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan pengabdian, yaitu memberikan solusi atas permasalahan masyarakat lanjut usia di RT 3 RW 1 Kelurahan Sawah Lebar. Pendekatan yang digunakan adalah pengabdian kepada masyarakat dengan skema sebagai berikut :

Tahapan Pengabdian

Aktivitas pengabdian dibagi ke dalam beberapa tahap yang meliputi observasi awal kondisi lingkungan, pelaksanaan program, hingga tahap evaluasi guna melihat dampak kegiatan yang dilaksanakan.

Aktivitas Utama

mengadakan sesi senam bersama dengan gerakan yang di sesuaikan untuk fisik lansia, dipandu oleh tim mahasiswa KKN.

Waktu Pelaksanaan

Urutan pelaksanaan aktivitas dilakukan sesuai dengan diagram alur aktivitas yang telah direncanakan untuk memastikan setiap tahapan berjalan secara efektif dan terarah dalam mencapai tujuan pengabdian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

Observasi

Berkoordinasi dengan Ketua RT 3 mengenai jadwal serta lokasi pelaksanaan.

Wawancara

Wawancara dilakukan dengan Kepala RT untuk memperoleh informasi mengenai kondisi masyarakat serta dampak kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.

Dokumentasi

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi berupa foto dan video selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Karya nyata ini telah dilaksanakan dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan. Program pengabdian melalui program senam lansian di RT 3 RW 1 Kelurahan Sawah Lebar memberikan dampak positif terhadap kondisi masyarakat. Adapun hasil kegiatan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Kebugaran dan Antusiasme

Program ini dilaksanakan di area terbuka yang mudah dijangkau oleh warga. Hasil menunjukkan bahwa para lansia merasa lebih segar dan bugar setelah mengikuti gerakan senam yang rutin. Antusiasme terlihat dari jumlah peserta yang meningkat pada setiap sesinya.

2. Kesadaran Kesehatan Mandiri

Melalui pendampingan mahasiswa, para lansia mulai memahami pentingnya melakukan peregangan ringan setiap pagi di rumah masing-masing untuk menjaga fleksibilitas sendi.

3. Dampak Psikososial

Kegiatan senam menjadi ajang silaturahmi antarwarga senior. Hal ini menciptakan suasana lingkungan yang lebih asri secara sosial, di mana warga saling mendukung satu sama lain dalam menjaga kesehatan.

Tabel 1. Hasil Aktivitas

No	ASPEK	HASIL	PEMBAHASAN
1.	Kesehatan Fisik	Lansia merasa tubuh lebih ringan	Gerakan teratur melancarkan sirkulasi darah
2.	Partisipasi	Kehadiran peserta >50%	Dukungan ketua RT sangat efektif menggerakkan warga
3.	Keberlanjutan Program	Program berpotensi dilanjutkan secara mandiri	Dukungan Kepala RT dan partisipasi masyarakat menjadi kunci agar program tetap berjalan

Sumber: Data Diolah, 2026

Gambar 1. kegiatan senam bersama di lingkungan RT3 RW1



Gambar 2. Kegiatan senam bersama di lingkungan RT3 RW1

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat (KKN) yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program senam lansia di RT 3 RW 1 Kelurahan Sawah Lebar memberikan dampak positif yang signifikan bagi masyarakat, khususnya kelompok lanjut usia. Kehadiran program ini terbukti efektif dalam memotivasi para lansia untuk kembali aktif secara fisik, yang pada gilirannya membantu menjaga kelenturan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Selain manfaat dari segi kesehatan fisik, kegiatan ini juga berfungsi sebagai wadah interaksi sosial yang sangat penting bagi kesehatan mental lansia, sehingga dapat mengurangi risiko kejenuhan atau perasaan terisolasi di masa tua.

Keberhasilan program ini didukung penuh oleh peran aktif mahasiswa sebagai penggerak, serta adanya fasilitas pendampingan berupa pengecekan kesehatan sederhana yang membuat warga merasa lebih diperhatikan. Partisipasi masyarakat yang tinggi menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang tepat mengenai pentingnya pola hidup sehat dapat mengubah perilaku warga menjadi lebih produktif dalam memanfaatkan waktu luang mereka. Dengan demikian, program senam lansia ini merupakan langkah awal yang krusial dalam mewujudkan lingkungan permukiman di Kelurahan Sawah Lebar yang tidak hanya bersih secara lingkungan, tetapi juga sehat secara jasmani dan sejahtera secara sosial.

Untuk pengembangan dan perbaikan kegiatan di masa mendatang, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan antara lain: Diharapkan kepada Ketua RT dan tokoh masyarakat setempat untuk dapat membentuk sistem kepengurusan sederhana agar senam lansia ini dapat dilanjutkan secara mandiri setiap minggunya, tanpa harus bergantung pada kehadiran mahasiswa KKN. Diperlukan edukasi yang terus-menerus kepada anggota keluarga yang tinggal bersama lansia agar senantiasa memberikan dukungan dan motivasi bagi para lansia untuk tetap bergerak aktif setiap hari, demi menjaga kesehatan keluarga secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Prayoga, D. H., & Basri, A. H. (2023). Efektifitas Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Nursing and Care (JNC)*, 13(3), 602-613.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Pujiastuti, S. S., & Budiyanto, S. (2019). *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: EGC.