

**PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI
SENAM LANSIA DI DUSUN BUNTU NAPO LEMBANG MA'DONG
KECAMATAN DENPINA KABUPATEN TORAJA UTARA
TAHUN 2025**

Valentina Saalino^{1*}, Jeniver Clara²

Institut Toraja Raya Indonesia

valentsaalino@gmail.com^{1*}, clara@gmail.com²

Abstrak (Indonesia)

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke Kecamatan Denpina. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 12 mei 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan kepala Lembang Ma'dong. Taggal Pelaksanaan tanggal 15 Mei 2025 Pukul 08–Selesai, Tempat Pelaksanaan Buntu Napo Lembang Ma'dong

Hasil: Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi Profesi Ners InstitutToraja Raya Indonesia tahun 2025

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 12 Mei 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Lembang Ma'dong Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kepala Lembang Ma'dong. Kegiatan dimulai pada tanggal 17 Mei 2025. Hasil Peningkatan kualitas hidup Lansia melalui senam Lansia.

Kesimpulan: Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia. Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Komunitas Institut Toraja Raya Indonesia. Kegiatan pengabdian berjudul Senam Lansia di Dusun Buntu Napo lembang Ma'dong Kecamatan Denpina, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025.

Kata kunci: *Senam Lansia*

Old age is a time when people will eventually experience it. Many people enjoy their old age, but few experience illness and die without being able to enjoy it happily.

The implementation phase of the activity began with a field survey in Denpina District. The field survey was conducted by the community service team on May 12, 2025. The community service team held discussions with the head of Lembang Ma'dong. Implementation Date: May 15, 2025, 8 a.m.–Finish. Implementation Venue: Buntu Napo, Lembang Ma'dong.

Results: This activity is one of a series of community service activities conducted by a team of lecturers from the Nursing Profession study program at the Toraja Raya Indonesia Institute in 2025.

Activity planning began with a field survey by the community service team. A field survey was conducted by the community service team on May 12, 2025. The team held discussions with the Head of Lembang Ma'dong. The problems identified were low public knowledge regarding the quality of life for the elderly, limited health promotion for the elderly to Sunday exercise, and inadequate infrastructure at the elderly health post (posyandu). The implementation phase of the community service activity consisted of solutions approved by the Head of Lembang Ma'dong. The activity began on May 17, 2025. Results: Improved quality of life for the elderly through elderly exercise.

Conclusion: A community service activity based on the Nursing Profession of the Toraja Raya Indonesia Institute was conducted in Buntu Napo Hamlet, Lembang Ma'dong, Denpina District, North Toraja Regency, a foster village of the Toraja Raya Indonesia Institute Community. The community service activity, entitled "Elderly Exercise" in Buntu Napo Hamlet, Lembang Ma'dong, Denpina District, North Toraja Regency, 2025.

Keywords: Elderly Exercise

**Correspondent Author :
Email : valentsaalino@gmail.com*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis.

Lanjut usia adalah seseorang yang mengalami perubahan biofisikososial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan (Fatimah, 2017).

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 menyalahkkan diri sendiri, tidak mempunyai ambisi, tidak dapat menyesuaikan diri, dan mengalami penurunan sosial ekonomi (Ratnawati, 2017).

Menurut WHO (2018), osteoporosis menduduki peringkat kedua, di bawah penyakit jantung sebagai masalah kesehatan utama dunia. Menurut data Internasional Osteoporosis Foundation (IOF), lebih dari 30% wanita diseluruh dunia mengalami resiko patah tulang akibat osteoporosis, bahkan mendekati 40%. Sedangkan pada pria, resikonya berada pada angka 13%. Angka kejadian patah tulang (fraktur) akibat osteoporosis diseluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini akan terus meningkat hingga mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050. Penderita osteoporosis di Eropa, Jepang, dan Amerika adalah sebanyak 75 juta penduduk, sedangkan di Cina 84 juta penduduk, dan ada 200 juta penderita osteoporosis diseluruh dunia (Purwoastuti, 2019).

Data Puslitbang Gizi Depkes RI tahun 2020, pada 14 propinsi di Indonesia tahun 2019, menyatakan bahwa masalah osteoporosis di Indonesia telah mencapai tingkat yang perlu diwaspadai yaitu 19,7 persen. Kecenderungan osteoporosis di Indonesia enam kali lebih tinggi dibandingkan dengan Belanda. Lima propinsi dengan risiko osteoporosis yang tinggi adalah Sumatera Selatan sebesar 27,7%, Jawa Tengah sebesar 24,02%, DI Yogyakarta sebesar 23,5%, Sumatera Utara sebesar 22,82%, Jawa Timur sebesar 21,42% (Depkes, 2020)..

Di Sulawesi Selatan khususnya di Makassar, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Republik Indonesia Propinsi Sulawesi Selatan yang dilaporkan oleh Syahrir et al. (2020) didapatkan bahwa jumlah pasien rawat jalan yang menderita osteoporosis sebanyak 199 kasus. Laporan Rekam Medik di RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo tahun 2018-2019 diketahui jumlah penderita osteoporosis bersifat fluktuatif

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Kecamatan Denpina Lembang Ma'dong. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 12 Mei 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Denpina.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kecamatan Denpina. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari yaitu dilaksanakan edukasi masyarakat lansia dari dosen Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia.

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan lansia di Kecamatan Rantebua. Pertama adalah perlunya mengedukasi masyarakat lansia Kecamatan Tikala mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan kesehatan lansia. Solusi kedua, masyarakat lansia Kecamatan Denpina diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah. Teknik yang diajarkan adalah menggenggam dengan jari-jari tangan, mengangkat tangan dan menggenggam dengan jari-jari kaki. Solusi ketiga adalah peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat di kantor Lembang.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Taggal Pelaksanaan : 17 Mei 2025
 Pukul : 08.00 wita - Selesai
 Tempat Pelaksanaan : Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan Senam Lansia

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08:00	Regisrasi	30 menit	Tim
08:30-09:30	Senam Lansia	60 menit	Tim
10:00	Snake	30 menit	Tim

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Valentina Saalino	Ketua Tim
2	Jeniver Clara	Anggota / Mahasiswa
3	Indri Meruka	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen program Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2025. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 12 Mei 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Camat Denpina.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh Kecamatan Denpina terkait dengan kesehatan lansia. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah Senam lansia, memberikan edukasi kepada masyarakat lansia Kecamatan Denpina mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat. Solusi ini disetujui dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2025.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Camat Denpina. Kegiatan dimulai pada tanggal 17 Mei 2025 berupa Senam lansia di Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong Kecamatan Denpina. Gotong royong dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia. Hasil dari kegiatan ini adalah pemanfaatan posyandu lansia.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian merancang buku saku kesehatan lansia. Buku saku ini berisi materi mengenai hidup sehat dan berkualitas di usia lanjut. Materi dimulai dengan penyakit yang sering ditemukan pada lansia dan makanan yang diperlukan untuk menjamin pemenuhan gizi lansia. Buku saku akan digunakan oleh masyarakat lansia Kecamatan Denpina untuk pencatatan kesehatan secara rutin. Pengukuran kesehatan dilakukan oleh petugas kesehatan lansia yang telah ditunjuk oleh puskesmas dan hasilnya didokumentasikan di buku saku ini. Buku saku telah dicetak dan dibagikan kepada masyarakat lansia Kecamatan Denpina dan senam lansia yang berkelanjutan.



KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia. Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Konumitas Institut Toraja Raya Indonesia. Kegiatan pengabdian berjudul Senam Lansia di Dusun Buntu Napo lembang Ma'dong Kecamatan Denpina, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025.

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, 2017. *Mengenal Usiah Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika. Jakarta
- Purwosatuti. 2019. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok dan Jenis Kelamin (Jiwa)*
- Ratnawati, Sari, Rini Astika dan Alma Yulianti. 2017. *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. 2020. *The World Heath Organization Quality of Life*. WHO