Prosiding Seminar Hasil
KKN, Vol 3 No 1 2026
E ISSN 3030-8895

Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Senam Bersama dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Desa Tanah Landean

Muhammad Latief As Sukendra Putra[1], Liza Sanya Pangestu[1], Silvya Jeny Prasanty[1], Putri Aisyiyah Rakhma Devi[2]

[1] Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
[2] Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Gresik
Jl. Proklamasi No. 54, Kebomas, Gresik, Jawa Timur 61111, Indonesia

Email: muhammadlatiefassukendra@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini bertujuan memfasilitasi aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan awal bagi warga lanjut usia di Desa Tanah Landean, Kecamatan Balongpanggang, Kabupaten Gresik. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Agustus 2025 dan diikuti 193 lansia dari Dusun Tanah, Landean, Peneng, dan Lengkong. Pelaksanaan meliputi senam yang dipandu instruktur, pengukuran berat badan, tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat, serta konsultasi dengan tenaga kesehatan Puskesmas Dapet. Pemeriksaan menemukan peserta dengan tekanan darah, kadar kolesterol, atau kadar asam urat yang tinggi. Sebagian peserta melaporkan tubuh terasa lebih segar dan menyatakan minat melanjutkan senam di rumah. Kegiatan ini menyediakan akses pemeriksaan awal dan konsultasi kesehatan. Tanggapan peserta menggambarkan pengalaman mereka selama kegiatan, sedangkan perubahan kebugaran dan pengetahuan belum dapat dinilai karena tidak tersedia pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.
Kata kunci: senam lansia, pemeriksaan kesehatan, deteksi dini, lansia

ABSTRACT

This community service learning program aimed to provide older adults in Tanah Landean Village, Balongpanggang District, Gresik Regency, with access to physical activity and basic health screening. The program took place on August 10, 2025, and involved 193 older adults from four hamlets: Tanah, Landean, Peneng, and Lengkong. It included instructor-led group exercise, measurements of body weight, blood pressure, blood glucose, cholesterol, and uric acid, and consultations with healthcare professionals from Dapet Community Health Center. Screening identified participants with elevated blood pressure, cholesterol, or uric acid levels. Some participants reported feeling more refreshed and expressed interest in continuing to exercise at home. The program provided access to initial screening and health consultations. Participant feedback described their experiences during the event, while changes in fitness and knowledge could not be assessed because pre- and post-program measurements were unavailable.
Keywords: exercise for older adults, health screening, early detection, older adults

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia memperbesar kebutuhan akan kegiatan kesehatan yang mudah dijangkau di tingkat desa. Kegiatan berbasis komunitas dapat mempertemukan lansia dengan tenaga kesehatan sekaligus menyediakan ruang untuk beraktivitas bersama. Senam lansia telah dibahas dalam literatur sebagai salah satu bentuk aktivitas yang dapat mendukung kualitas hidup (Handayani et al., 2020).

Senam lansia dapat memadukan latihan kekuatan, peregangan, dan keseimbangan dengan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta (Riyanto et al., 2022). Kajian Yanti et al. (2021) juga menempatkan senam dalam konteks pengelolaan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dalam kegiatan masyarakat, instruktur dapat membantu peserta mengenali gerakan yang dapat dipraktikkan kembali sesuai kemampuan masing-masing.

Pemeriksaan kesehatan melengkapi kegiatan fisik dengan memberikan informasi mengenai kondisi peserta saat diperiksa. Layanan pemeriksaan gratis juga menyediakan kesempatan untuk membahas temuan pemeriksaan bersama tenaga kesehatan (Setiana & Ferawati, 2023; Sulistyowati & Isnugroho, 2024). Atas dasar itu, tim KKN di Desa Tanah Landean menggabungkan senam bersama, pemeriksaan awal, dan konsultasi untuk memfasilitasi aktivitas fisik serta membantu lansia mengenali kondisi yang memerlukan pemantauan atau tindak lanjut.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara tatap muka pada Minggu, 10 Agustus 2025, di Balai Dusun Tanah, Desa Tanah Landean, Kecamatan Balongpanggang, Kabupaten Gresik. Sasaran kegiatan adalah lansia dari Dusun Tanah, Landean, Peneng, dan Lengkong. Mahasiswa KKN menyiapkan kegiatan bersama kader Dusun Tanah dan bidan desa. Tenaga kesehatan Puskesmas Dapet memberikan layanan pemeriksaan dan konsultasi.

Kegiatan dimulai pukul 07.00 WIB dengan senam bersama yang dipandu instruktur. Setelah senam, peserta mengikuti pemeriksaan yang meliputi pengukuran berat badan, tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat. Peserta dapat berkonsultasi tentang hasil pemeriksaan dan menyampaikan keluhan kepada tenaga kesehatan.

Hasil kegiatan disajikan secara deskriptif berdasarkan jumlah peserta, temuan umum pemeriksaan, dan tanggapan peserta yang tercatat dalam laporan kegiatan. Laporan tidak memuat hasil per peserta atau pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan

Mahasiswa KKN, kader Dusun Tanah, dan bidan desa berkoordinasi untuk menyusun urutan kegiatan. Senam ditempatkan pada awal acara, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan konsultasi. Pelaksanaan dalam satu rangkaian memberi peserta kesempatan mengikuti aktivitas fisik dan mengakses pemeriksaan kesehatan pada kunjungan yang sama.

2. Pelaksanaan senam dan pemeriksaan kesehatan

Kegiatan diikuti 193 lansia dari empat dusun. Setelah mengikuti senam, sebagian peserta menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih segar atau lebih ringan. Sebagian juga menyatakan minat untuk melanjutkan senam secara mandiri di rumah. Tanggapan tersebut menggambarkan pengalaman langsung peserta dan minat berolahraga setelah kegiatan.

Pemeriksaan menemukan peserta dengan tekanan darah, kadar kolesterol, atau kadar asam urat yang tinggi. Tenaga kesehatan menjelaskan hasil pemeriksaan dan memberikan arahan tindak lanjut sesuai temuan dan keluhan peserta. Karena jumlah peserta dengan masing-masing temuan tidak dirinci, proporsi peserta dengan hasil pemeriksaan tinggi tidak dapat dihitung.



Gambar 1. Dokumentasi senam lansia dan pemeriksaan kesehatan di Desa Tanah Landean

3. Evaluasi kegiatan

Jumlah peserta menunjukkan jangkauan kegiatan di empat dusun. Senam bersama memberi kesempatan kepada lansia untuk mencoba aktivitas fisik yang dipandu, sejalan dengan penggunaan senam sebagai kegiatan kebugaran di komunitas (Riyanto et al., 2022). Pemeriksaan dan konsultasi membantu peserta mengetahui hasil pengukuran serta membahas langkah tindak lanjut bersama tenaga kesehatan. Data yang tersedia mendukung deskripsi pelaksanaan, temuan pemeriksaan, dan pengalaman peserta. Perubahan kebugaran, pengetahuan, serta kebiasaan berolahraga setelah kegiatan belum dapat dinilai.

KESIMPULAN

Senam bersama dan pemeriksaan kesehatan gratis di Desa Tanah Landean menjangkau 193 lansia dari empat dusun. Peserta memperoleh kesempatan beraktivitas fisik, menjalani pemeriksaan awal, dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Pemeriksaan menemukan sejumlah hasil pengukuran tinggi yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Kader desa dan Puskesmas Dapet dapat bekerja sama untuk melanjutkan kegiatan secara berkala dan mencatat hasil pemeriksaan serta tindak lanjut peserta.

DAFTAR PUSTAKA

Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia), 8*(2), 48–55. https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143

Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD), 2*(3), 314–319. https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i3.671

Setiana, M., & Ferawati, B. I. (2023). Peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat melalui kegiatan cek kesehatan gratis. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 7*(3), 1120–1131. https://doi.org/10.31571/gervasi.v7i3.6148

Sulistyowati, E. T., & Isnugroho, H. (2024). Peningkatan kesehatan dengan pemeriksaan kesehatan gratis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada, 5*(2), 105–109.

Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan, 5*(1), 44. https://doi.org/10.33757/jik.v5i1.361