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

Senam Sehat Lansia dan Posyandu Balita di Desa Sekarputih

Nabila Dwi Firnanda[1], Egidia Fika Sari[1], Rizky Dwi Falafiya Putri, Aliffia Ragil Fitriana, Yanuar Pandu Negoro[2]

[1] Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
[2] Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: nabiladwifirnanda@gmail.com, yanuar.pandu@umg.ac.id

ABSTRAK

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sekarputih, Kecamatan Balongpanggang, Kabupaten Gresik, menyelenggarakan senam sehat lansia dan mendukung kegiatan Posyandu balita. Kegiatan ini bertujuan menyediakan kesempatan beraktivitas fisik bagi lansia serta mendukung pemantauan pertumbuhan balita dan edukasi bagi orang tua. Pelaksanaan melibatkan mahasiswa KKN, kader Posyandu, tenaga kesehatan setempat, dan perangkat desa. Senam pada 24 Juli 2025 diikuti 60 lansia. Berdasarkan pengamatan dan wawancara singkat, peserta mengikuti gerakan yang dipandu dan sebagian melaporkan tubuh terasa lebih ringan serta tidur lebih nyenyak. Pada 21 Juli 2025, sebanyak 40 balita hadir bersama orang tua untuk mengikuti rangkaian Posyandu yang mencakup pengukuran berat dan tinggi badan, pencatatan pada Kartu Menuju Sehat, pemberian vitamin A, imunisasi, dan edukasi gizi. Kedua kegiatan menjangkau kelompok usia yang berbeda melalui layanan berbasis desa. Data yang tersedia menggambarkan pelaksanaan dan pengalaman peserta. Perubahan kebugaran lansia dan status gizi balita belum dapat dinilai.
Kata kunci: senam lansia, Posyandu balita, pemantauan pertumbuhan, kesehatan masyarakat

ABSTRACT

A university community service program in Sekarputih Village, Balongpanggang District, Gresik Regency, organized a group exercise session for older adults and supported a community health post for children under five (Posyandu). The activities aimed to provide an opportunity for physical activity and support child growth monitoring and parent education. University students worked with Posyandu volunteers, local health workers, and village officials. On July 24, 2025, 60 older adults participated in guided group exercise. Observations and brief interviews indicated active participation, and some participants reported feeling physically lighter and sleeping better. On July 21, 2025, 40 children attended with their parents. Services included weight and height measurements, recording results on child growth cards, vitamin A supplementation, immunization, and nutrition education. The activities reached two age groups through village-based services. The available evidence describes implementation and participant experiences. Changes in older adults' fitness and children's nutritional status could not be assessed.
Keywords: exercise for older adults, community child health post, growth monitoring, community health

PENDAHULUAN

Kegiatan kesehatan berbasis desa dapat melayani kebutuhan warga pada berbagai tahap kehidupan. Bagi lansia, senam bersama menyediakan kesempatan melakukan aktivitas fisik yang dipandu sekaligus berinteraksi dengan warga lain. Antonia et al. (2023) membahas pelaksanaan senam bersama Posyandu lansia, sedangkan Dewi et al. (2021) menempatkan senam sebagai bagian dari kegiatan pengabdian untuk mendukung kualitas hidup lansia.

Bagi balita, Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) menyediakan layanan dasar yang mempertemukan anak dan orang tua dengan kader serta tenaga kesehatan. Pengukuran berat dan tinggi badan menyediakan data untuk pemantauan pertumbuhan. Kunjungan juga dapat dimanfaatkan untuk edukasi kepada orang tua tentang gizi dan pentingnya mengikuti

pelayanan Posyandu secara berkala (Abdurrahman et al., 2024; Zamzam et al., 2024).

Dalam pelaksanaan KKN di Desa Sekarputih, mahasiswa menyelenggarakan senam lansia dan mendukung layanan Posyandu balita bersama mitra setempat. Artikel ini mendeskripsikan pelaksanaan kedua kegiatan, jumlah peserta, layanan yang diberikan, dan tanggapan peserta yang tercatat selama pelaksanaan.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Juli 2025 sebagai bagian dari program KKN Universitas Muhammadiyah Gresik di Desa Sekarputih, Kecamatan Balongpanggang, Kabupaten Gresik. Mahasiswa KKN bekerja sama dengan kader Posyandu, tenaga kesehatan setempat, dan perangkat desa.

1. Senam sehat lansia

Senam dilaksanakan pada 24 Juli 2025 di Desa Sekarputih. Lansia mengikuti rangkaian gerakan bersama dengan panduan tim pelaksana. Tanggapan peserta didokumentasikan melalui pengamatan saat kegiatan dan wawancara singkat.

2. Posyandu balita

Kegiatan Posyandu balita dilaksanakan pada 21 Juli 2025. Kader dan tenaga kesehatan melakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pencatatan hasil pada Kartu Menuju Sehat (KMS). Rangkaian layanan juga mencakup pemberian vitamin A, imunisasi, dan edukasi gizi kepada orang tua.

Hasil disajikan secara deskriptif berdasarkan jumlah peserta, catatan layanan, dan tanggapan yang tercantum dalam laporan. Naskah sumber belum menyertakan data pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan atau rekap hasil pengukuran balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan senam sehat lansia

Senam sehat diikuti oleh 60 lansia. Peserta mengikuti gerakan yang dipandu tim pelaksana. Dalam wawancara singkat, sebagian peserta melaporkan tubuh terasa lebih ringan, keluhan nyeri sendi berkurang, atau tidur terasa lebih nyenyak. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa mereka lebih bersemangat menjalankan aktivitas sehari-hari.



Gambar 1. Pelaksanaan senam sehat lansia di Desa Sekarputih

Tanggapan tersebut menggambarkan manfaat yang dirasakan peserta. Karena laporan

tidak menyajikan pengukuran kebugaran sebelum dan sesudah kegiatan, besarnya perubahan dan hubungannya dengan program belum dapat dinilai. Kehadiran 60 peserta menunjukkan jangkauan kegiatan senam pada pelaksanaan yang dilaporkan.

2. Pelaksanaan Posyandu balita

Sebanyak 40 balita hadir bersama orang tua. Kader menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, dan mencatat hasil pada KMS. Pemberian vitamin A dan imunisasi tercantum dalam rangkaian layanan. Laporan tidak merinci jumlah balita yang menerima setiap layanan sehingga angka kehadiran digunakan untuk menggambarkan jangkauan kegiatan.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan Posyandu balita di Desa Sekarputih

Orang tua memperoleh edukasi mengenai gizi, pola makan, dan kebersihan lingkungan. Pencatatan pada KMS mendukung pemantauan pada kunjungan berikutnya. Laporan kegiatan belum menyertakan rekap hasil pengukuran atau perbandingan antarwaktu sehingga perubahan status gizi dan pertumbuhan balita belum dapat dinilai.

KESIMPULAN

Kegiatan KKN di Desa Sekarputih melibatkan 60 lansia dalam senam bersama dan 40 balita beserta orang tua dalam kegiatan Posyandu. Senam menyediakan kesempatan beraktivitas fisik dengan panduan, sedangkan Posyandu menyediakan pengukuran pertumbuhan, pencatatan hasil, dan edukasi bagi orang tua. Kader dan tenaga kesehatan dapat melanjutkan pemantauan melalui pencatatan hasil pengukuran dan layanan pada kunjungan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, R., Lestarisa, T., Widiarti, A., Rahmadina, A., Alghifari, M., Elizabeth, V., Prahastika, T., & Handriani, J. N. (2024). Pengaruh pemberian edukasi kesehatan terhadap pengetahuan orang tua terkait pentingnya pelayanan Posyandu balita dalam rangka peningkatan mutu kesehatan balita di wilayah kerja Puskesmas Menteng. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI), 3*(1), 38–43.

Antonia, V., Jaelani, A., & Wahyudiono, D. A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan lansia melalui Posyandu dan senam lansia. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 7*(2), 1653. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13943

Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 4*, 440–444. https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1208

Zamzam, K. F., Agustin, R. D., & Kurniawan, C. (2024). Peranan Posyandu untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M), 5*(3), 416–423. https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.21880