

LAPORAN PENGABDIAN

PENDAMPINGAN PROGRAM KEBUGARAN JASMANI BAGI LANSIA DESA MACEGE, KABUPATEN BONE MELALUI LATIHAN RINGAN TERSTRUKTUR



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd	NIDN	:	0915129203
ANGGOTA	:	A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.	NIDN	:	0902049701
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Widia Lestari	NIM	:	2489201002
		Hasdar Saputra	NIM	:	2489201010

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pendampingan Program Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Desa Macege, Kabupaten Bone Melalui Latihan Ringan Terstruktur
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
 - b. NIDN : 0915129203
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Karate
 - f. Alamat Surel : a.abd.rahman@ucp.ac.id
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Kelurahan Macege, Kecamatan Tanete Riattang Barat
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan pengabdian
- Periode Pelaksanaan : 11 Maret s.d. 4 April 2025
- Biaya Total : Rp. 5.788.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 08 April 2025
Ketua Pengabdi



Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0915129203

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga laporan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul "Pendampingan Program Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Desa Macege, Kabupaten Bone Melalui Latihan Ringan Terstruktur" ini dapat diselesaikan dengan baik.

Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan memberikan edukasi dan pendampingan kepada lansia dalam menerapkan aktivitas fisik melalui program senam kebugaran lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta motivasi lansia untuk menjalani pola hidup aktif sehingga mampu menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan kualitas hidup.

Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi yang telah memberikan arahan dan motivasi selama pelaksanaan kegiatan.
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cahaya Prima yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan.
4. Pemerintah Desa Macege beserta kader kesehatan dan seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.
5. Seluruh anggota tim pengabdian yang telah bekerja sama sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan sebagai bahan perbaikan untuk kegiatan pengabdian maupun penyusunan laporan pada masa yang akan datang.

Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi Universitas Cahaya Prima, Pemerintah Desa Macege, masyarakat, serta semua pihak yang berkepentingan dalam pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya di bidang kesehatan dan kebugaran lansia.

Watampone, 8 April 2024

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	4
1.3 Tujuan Kegiatan	4
1.4 Manfaat Kegiatan	5
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN	7
2.1 Solusi yang Ditawarkan	7
2.2 Program Pendampingan	9
2.3 Target Luaran	10
2.4 Indikator Keberhasilan	11
BAB III METODE PELAKSANAAN	13
3.1 Sasaran Kegiatan	13
3.2 Waktu dan Tempat	13
3.3 Tahapan Pelaksanaan	14
3.3.1 Tahap Persiapan	14
3.3.2 Tahap Koordinasi	15
3.3.3 Tahap Sosialisasi	15
3.4 Metode Pelaksanaan	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Pelaksanaan Kegiatan	20
4.2 Hasil Kegiatan	21
4.3 Pembahasan	22
4.4 Faktor Pendukung dan Kendala	23
BAB V PENUTUP	24
5.1 Kesimpulan	24
5.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	26

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia (Badan Pusat Statistik [BPS], 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah penduduk yang memasuki usia 60 tahun ke atas terus bertambah sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya menjaga derajat kesehatan dan kualitas hidup (BPS, 2024; World Health Organization [WHO], 2020). Lansia merupakan kelompok masyarakat yang mengalami berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti penurunan massa dan kekuatan otot, berkurangnya fleksibilitas sendi, menurunnya kapasitas kardiorespirasi, serta gangguan keseimbangan tubuh (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular maupun cedera akibat jatuh (Sherrington et al., 2020; WHO, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mempertahankan kesehatan dan kemandirian lansia (World Health Organization, 2022). Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, memiliki keseimbangan tubuh yang lebih baik, serta memiliki risiko lebih rendah terhadap berbagai penyakit degenerative (Dent et al., 2023). Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok lansia perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui aktivitas fisik yang aman, teratur, dan sesuai dengan kondisi kemampuan masing-masing individu.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa aktivitas fisik rutin pada lansia memberikan manfaat yang luas, antara lain meningkatkan fungsi jantung dan paru,

mempertahankan massa otot, memperbaiki keseimbangan tubuh, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi risiko penyakit tidak menular, serta menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup (World Health Organization, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga mampu membantu lansia mempertahankan kemampuan fungsional sehingga tetap mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Izquierdo et al., 2021). Namun demikian, masih banyak lansia yang belum melakukan aktivitas fisik secara teratur karena kurangnya pengetahuan, rendahnya motivasi, serta belum tersedianya program olahraga yang mudah diikuti (Sun et al., 2023).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang sesuai diterapkan pada kelompok lansia adalah senam kebugaran lansia (Izquierdo et al., 2021). Senam kebugaran lansia merupakan rangkaian gerakan sederhana yang dirancang dengan intensitas ringan hingga sedang serta disesuaikan dengan karakteristik fisiologis lansia (American College of Sports Medicine, 2021). Gerakan dalam senam kebugaran lansia bertujuan untuk meningkatkan fungsi sistem muskuloskeletal, memperbaiki koordinasi gerak, meningkatkan keseimbangan, mempertahankan fleksibilitas sendi, serta meningkatkan daya tahan tubuh tanpa memberikan beban yang berlebihan (Cadore & Rodríguez-Mañas, 2023). Selain memberikan manfaat secara fisik, pelaksanaan senam secara berkelompok juga mampu meningkatkan interaksi sosial, menumbuhkan motivasi berolahraga, serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikologis lansia (Pels & Kleinert, 2022).

Desa Macege, Kabupaten Bone merupakan salah satu desa yang memiliki kelompok masyarakat lanjut usia yang cukup aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan pelayanan kesehatan melalui Posyandu Lansia. Keberadaan kelompok lansia tersebut menjadi potensi yang sangat baik untuk dikembangkan melalui kegiatan pembinaan kebugaran jasmani secara terprogram. Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pemerintah desa serta kader kesehatan, diketahui bahwa sebagian besar lansia masih melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Namun, aktivitas fisik yang dilakukan umumnya hanya berupa pekerjaan rumah tangga atau kegiatan ringan lainnya sehingga belum mampu memberikan stimulus yang optimal untuk mempertahankan kebugaran jasmani.

Selain itu, sebagian lansia mengeluhkan mudah merasa lelah, tubuh terasa kaku ketika bangun tidur, berkurangnya keseimbangan saat berjalan, serta menurunnya kekuatan otot tungkai. Kondisi tersebut merupakan bagian dari proses penuaan yang apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik secara rutin dapat mempercepat penurunan kemampuan fungsional. Di sisi lain, kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara bersama-sama masih belum dilakukan secara rutin karena belum adanya pendampingan maupun program latihan yang terstruktur.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan suatu program pendampingan yang sederhana, mudah diterapkan, aman, dan dapat dilaksanakan secara berkelompok oleh masyarakat lanjut usia. Salah satu bentuk kegiatan yang sesuai adalah program senam kebugaran lansia yang dilaksanakan secara terstruktur melalui tahapan pemanasan, senam inti, pendinginan, dan edukasi kesehatan. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat pada usia lanjut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk Pendampingan Program Kebugaran Jasmani bagi Lansia Desa Macege, Kabupaten Bone melalui Senam Kebugaran Lansia. Program dilaksanakan secara terstruktur dengan tahapan pemanasan berupa peregangan dan mobilisasi sendi selama 10 menit, dilanjutkan dengan pelaksanaan senam kebugaran lansia selama 30 menit, kemudian pendinginan melalui peregangan dan relaksasi selama 10 menit, serta diakhiri dengan edukasi kesehatan dan sesi tanya jawab selama 10 menit. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, menumbuhkan kebiasaan

hidup aktif, serta mendorong lansia untuk terus melakukan aktivitas fisik secara mandiri setelah kegiatan pengabdian selesai.

1.2 Permasalahan Mitra

1. Hasil observasi awal bersama pemerintah Desa Macege, kader kesehatan, dan kelompok lansia menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa permasalahan yang memerlukan perhatian. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh sebagian besar lansia belum dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan sehingga manfaatnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani masih belum optimal.
2. Sebagian besar lansia juga belum memahami bahwa senam kebugaran yang dilakukan secara rutin dapat membantu mempertahankan kekuatan otot, meningkatkan keseimbangan, memperbaiki fleksibilitas, serta mengurangi risiko jatuh. Akibatnya, motivasi untuk mengikuti kegiatan olahraga secara rutin masih relatif rendah.
3. Di samping itu, belum tersedia program senam kebugaran lansia yang dilaksanakan secara berkala dengan pendampingan dari tenaga yang memiliki kompetensi di bidang olahraga kesehatan. Kader kesehatan desa juga masih memerlukan tambahan pengetahuan mengenai tata cara memandu senam kebugaran yang aman bagi kelompok lansia sehingga kegiatan pembinaan dapat terus dilaksanakan secara mandiri.
4. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pendampingan yang memberikan edukasi sekaligus praktik langsung melalui pelaksanaan senam kebugaran lansia secara terstruktur sehingga mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan hidup aktif pada kelompok lansia di Desa Macege.

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya kebugaran jasmani sebagai upaya menjaga kesehatan pada usia lanjut.
2. Mendampingi lansia dalam mengikuti program senam kebugaran yang aman, sederhana, dan sesuai dengan kemampuan fisik peserta.
3. Meningkatkan kebugaran jasmani lansia melalui pelaksanaan senam kebugaran yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan.
4. Menumbuhkan kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
5. Meningkatkan kemampuan kader kesehatan desa dalam mendampingi pelaksanaan senam kebugaran lansia secara mandiri.

1.4 Manfaat Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi lansia, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik, meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki keseimbangan dan fleksibilitas tubuh, meningkatkan kekuatan otot, serta mempertahankan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Bagi kader kesehatan dan Pemerintah Desa Macege, kegiatan ini diharapkan menjadi sarana peningkatan kapasitas dalam menyelenggarakan program senam kebugaran lansia secara rutin sehingga dapat mendukung program promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat.

Bagi perguruan tinggi, kegiatan ini merupakan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat sekaligus memperkuat kerja sama dengan pemerintah desa dan masyarakat. Selain itu, hasil kegiatan diharapkan dapat menjadi dasar

pengembangan program pengabdian maupun penelitian lanjutan di bidang olahraga kesehatan dan kebugaran lansia.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan yang telah diuraikan pada BAB I, diketahui bahwa kelompok lansia di Desa Macege Kabupaten Bone masih memerlukan suatu program pembinaan kebugaran jasmani yang mudah diterapkan, aman, berkelanjutan, dan sesuai dengan karakteristik fisiologis lanjut usia. Permasalahan utama yang dihadapi mitra meliputi belum tersedianya program latihan kebugaran yang dilakukan secara rutin, rendahnya pengetahuan mengenai manfaat aktivitas fisik, serta belum adanya pendampingan dalam pelaksanaan olahraga yang sesuai bagi lansia.

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan Program Pendampingan Kebugaran Jasmani melalui Senam Kebugaran Lansia. Program ini merupakan kegiatan pembinaan yang mengombinasikan edukasi kesehatan dengan praktik senam kebugaran yang dilaksanakan secara terstruktur. Pendekatan pendampingan dipilih karena tidak hanya memberikan informasi kepada peserta, tetapi juga membimbing secara langsung setiap tahapan latihan sehingga gerakan dapat dilakukan dengan benar, aman, dan sesuai kemampuan fisik masing-masing lansia.

Senam kebugaran lansia dipilih karena merupakan bentuk aktivitas fisik yang sederhana, mudah dipelajari, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilaksanakan secara berkelompok di lingkungan masyarakat (Santoso et al. 2025). Selain itu, gerakan senam dapat dimodifikasi sesuai kondisi kesehatan peserta sehingga risiko cedera relatif rendah. Program ini juga mendukung upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan dengan mendorong lansia menerapkan pola hidup aktif sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari.

Pendampingan dilaksanakan secara bertahap dengan mengedepankan prinsip keselamatan, kenyamanan, dan keberlanjutan. Setiap sesi diawali dengan pemeriksaan kondisi umum peserta, dilanjutkan pemanasan, pelaksanaan senam kebugaran, pendinginan, dan diakhiri dengan edukasi kesehatan melalui diskusi interaktif. Edukasi diberikan mengenai manfaat aktivitas fisik, pentingnya menjaga kebugaran jasmani, pencegahan penyakit tidak menular, pola hidup sehat, serta motivasi untuk tetap aktif berolahraga.

Melalui solusi tersebut diharapkan lansia tidak hanya memperoleh pengalaman mengikuti senam kebugaran, tetapi juga memahami manfaatnya sehingga mampu menerapkan aktivitas fisik secara mandiri setelah kegiatan pengabdian selesai. Selain itu, kader kesehatan desa diharapkan memiliki pengetahuan dasar untuk mendampingi pelaksanaan senam secara berkelanjutan sebagai bagian dari kegiatan rutin Posyandu Lansia. Untuk memberikan gambaran hubungan antara permasalahan dan solusi yang ditawarkan, disajikan pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1 Keterkaitan Permasalahan dan Solusi

Permasalahan Mitra	Solusi yang Ditawarkan
Belum ada program kebugaran jasmani yang rutin	Pendampingan program senam kebugaran lansia secara terjadwal
Pengetahuan lansia tentang manfaat olahraga masih terbatas	Edukasi mengenai aktivitas fisik dan kebugaran jasmani
Aktivitas fisik belum terstruktur	Pelaksanaan senam dengan tahapan pemanasan, inti, pendinginan, dan edukasi
Motivasi berolahraga masih rendah	Pendampingan secara kelompok dan pemberian motivasi kesehatan
Kader belum memiliki pengalaman memandu senam	Pelibatan kader dalam setiap sesi pendampingan

2.2 Program Pendampingan

Program pendampingan dirancang sebagai kegiatan pembinaan kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui senam kebugaran lansia secara terstruktur. Kegiatan dilaksanakan secara berkelompok sehingga mampu meningkatkan motivasi peserta dalam mengikuti setiap sesi latihan. Pendampingan juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk berinteraksi, saling mendukung, dan membangun kebiasaan hidup aktif bersama. Setiap sesi kegiatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit dengan pembagian waktu sebagai berikut.

Tabel 2.2 Rangkaian Program Senam Kebugaran Lansia

Tahapan	Kegiatan	Durasi
Pemanasan	Peregangan dan mobilisasi sendi	10 menit
Inti	Senam kebugaran lansia	30 menit
Pendinginan	Peregangan dan relaksasi	10 menit
Edukasi	Tanya jawab kesehatan	10 menit

Tahap pemanasan bertujuan mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik. Gerakan yang dilakukan meliputi peregangan ringan dan mobilisasi sendi pada leher, bahu, lengan, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki. Pemanasan membantu meningkatkan suhu tubuh, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi risiko cedera selama mengikuti senam.

Tahap inti merupakan pelaksanaan senam kebugaran lansia dengan gerakan sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Gerakan dilakukan menggunakan irama yang teratur dengan intensitas ringan hingga sedang. Fokus latihan diarahkan pada peningkatan koordinasi gerak, keseimbangan, fleksibilitas, serta daya tahan fisik tanpa memberikan beban berlebihan kepada peserta.

Tahap pendinginan dilakukan setelah seluruh rangkaian senam selesai. Kegiatan ini berupa peregangan statis dan relaksasi untuk membantu menormalkan denyut nadi, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan rasa nyaman setelah beraktivitas.

Tahap terakhir berupa edukasi kesehatan melalui penyampaian materi singkat dan sesi tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi manfaat aktivitas fisik bagi lansia, pola makan sehat, pentingnya menjaga hidrasi, pencegahan penyakit tidak menular, serta pentingnya melakukan senam secara rutin. Edukasi diharapkan mampu meningkatkan pemahaman peserta sehingga aktivitas fisik dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Program pendampingan dilaksanakan selama beberapa kali pertemuan secara berkala dengan melibatkan dosen, mahasiswa, kader kesehatan, dan pemerintah desa. Pelibatan kader bertujuan agar program dapat terus dilanjutkan setelah kegiatan pengabdian selesai sehingga keberlanjutan kegiatan tetap terjaga.

2.3 Target Luaran

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan menghasilkan luaran yang memberikan manfaat nyata bagi mitra maupun perguruan tinggi. Luaran yang dicapai tidak hanya berupa peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga perubahan perilaku dalam menerapkan aktivitas fisik secara rutin.

Luaran utama kegiatan ini adalah meningkatnya partisipasi lansia dalam mengikuti kegiatan senam kebugaran yang dilakukan secara terstruktur. Selain itu, peserta diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah penurunan kemampuan fungsional pada usia lanjut.

Bagi kader kesehatan desa, kegiatan ini diharapkan meningkatkan kemampuan dalam mendampingi pelaksanaan senam kebugaran sehingga kegiatan dapat terus dilaksanakan sebagai program rutin Posyandu Lansia. Dengan demikian, manfaat kegiatan tidak berhenti setelah program pengabdian selesai, tetapi dapat berlanjut melalui pembinaan oleh kader bersama pemerintah desa.

Bagi perguruan tinggi, kegiatan ini menghasilkan dokumentasi pelaksanaan pengabdian, laporan kegiatan, publikasi ilmiah pengabdian kepada masyarakat, serta memperkuat kemitraan dengan pemerintah Desa Macege sebagai mitra dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Target luaran kegiatan disajikan pada Tabel 2.3.

Tabel 2.3 Target Luaran Program

No	Target Luaran	Indikator
1	Peningkatan pengetahuan lansia	Peserta memahami manfaat senam kebugaran
2	Peningkatan partisipasi	Lansia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
3	Program senam kebugaran	Terlaksananya pendampingan sesuai jadwal
4	Peningkatan kapasitas kader	Kader mampu mendampingi senam sederhana
5	Luaran akademik	Laporan pengabdian dan artikel ilmiah

2.4 Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan pengabdian diukur berdasarkan ketercapaian pelaksanaan program serta respons peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Indikator keberhasilan meliputi aspek proses maupun hasil kegiatan sehingga dapat menggambarkan efektivitas program pendampingan.

Dari aspek proses, keberhasilan ditunjukkan oleh terlaksananya seluruh rangkaian kegiatan sesuai jadwal yang telah direncanakan. Seluruh tahapan, mulai dari pemanasan, senam kebugaran, pendinginan, hingga edukasi kesehatan, dapat dilaksanakan dengan baik serta diikuti secara aktif oleh peserta.

Dari aspek hasil, keberhasilan diukur melalui meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik, meningkatnya motivasi mengikuti kegiatan senam secara rutin, serta meningkatnya keterlibatan kader kesehatan dalam mendampingi pelaksanaan program. Evaluasi dilakukan melalui observasi selama kegiatan, diskusi bersama peserta, serta penyebaran angket

kepuasan sederhana pada akhir program. Secara rinci indikator keberhasilan kegiatan disajikan pada Tabel 2.4.

Tabel 2.4 Indikator Keberhasilan Program

Aspek	Indikator	Target
Pelaksanaan	Seluruh sesi terlaksana	100%
Kehadiran	Kehadiran peserta	≥80%
Partisipasi	Peserta aktif mengikuti senam	≥80%
Pengetahuan	Peningkatan pemahaman manfaat aktivitas fisik	Meningkat
Kepuasan	Peserta merasa puas terhadap kegiatan	≥85% puas
Keberlanjutan	Kader mampu melanjutkan kegiatan	Terbentuk program rutin

Melalui indikator tersebut diharapkan kegiatan pengabdian tidak hanya berhasil dilaksanakan secara administratif, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani, pengetahuan kesehatan, dan kebiasaan hidup aktif pada kelompok lansia di Desa Macege. Program ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun budaya olahraga masyarakat yang berkelanjutan melalui kegiatan senam kebugaran lansia yang dilaksanakan secara rutin dan didukung oleh pemerintah desa serta kader kesehatan setempat.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kelompok lanjut usia (lansia) yang berdomisili di Desa Macege, Kabupaten Bone. Peserta kegiatan merupakan anggota Posyandu Lansia yang secara rutin mengikuti kegiatan pembinaan kesehatan di desa. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil koordinasi dengan pemerintah desa dan kader kesehatan yang menunjukkan bahwa kelompok lansia masih memerlukan program pembinaan kebugaran jasmani yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan.

Peserta kegiatan berjumlah 30 orang lansia yang berusia 60 tahun ke atas dengan kondisi kesehatan yang memungkinkan untuk mengikuti aktivitas fisik ringan. Sebelum mengikuti kegiatan, setiap peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan program, manfaat kegiatan, serta prosedur pelaksanaan senam kebugaran. Selain itu, peserta juga diminta menyampaikan kondisi kesehatannya sehingga pelaksanaan latihan dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

Selain kelompok lansia, kegiatan ini juga melibatkan kader kesehatan desa sebagai mitra pendamping. Keterlibatan kader bertujuan untuk meningkatkan kapasitas sumber daya manusia di tingkat desa sehingga kegiatan senam kebugaran dapat terus dilaksanakan setelah program pengabdian selesai. Pemerintah Desa Macege juga berperan sebagai mitra dalam mendukung penyediaan tempat, koordinasi peserta, serta keberlanjutan program di masyarakat.

3.2 Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Balai Desa Macege, Kabupaten Bone, yang dipilih karena memiliki ruang terbuka yang memadai untuk pelaksanaan senam

kebugaran lansia secara berkelompok. Lokasi ini juga mudah dijangkau oleh peserta sehingga diharapkan dapat meningkatkan tingkat kehadiran selama kegiatan berlangsung.

Pengabdian ini dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali pertemuan per minggu (setiap hari Senin dan Kamis), sehingga total terdapat delapan kali pertemuan. Setiap pertemuan berlangsung selama kurang lebih 60 menit, yang terdiri atas kegiatan pemanasan, senam kebugaran lansia, pendinginan, dan edukasi kesehatan. Pengabdian ini dilaksanakan selama periode 11 Maret s.d. 4 April 2025.

3.3 Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Setiap tahapan dirancang secara sistematis mulai dari persiapan hingga evaluasi akhir.

3.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan identifikasi kebutuhan masyarakat melalui komunikasi dengan pemerintah Desa Macege dan kader kesehatan. Kegiatan ini bertujuan memperoleh gambaran mengenai kondisi kelompok lansia, kebutuhan program, jumlah peserta, serta fasilitas yang tersedia.

Selain identifikasi kebutuhan, tim juga menyusun perangkat pelaksanaan kegiatan yang meliputi jadwal kegiatan, materi edukasi, panduan pelaksanaan senam kebugaran lansia, daftar hadir peserta, lembar observasi, dokumentasi kegiatan, serta pembagian tugas kepada setiap anggota tim pengabdian. Persiapan sarana dan prasarana seperti pengeras suara, musik senam, perlengkapan kesehatan sederhana, dan alat dokumentasi juga dilakukan pada tahap ini. Tahap

persiapan menjadi bagian penting untuk memastikan seluruh kebutuhan teknis telah tersedia sehingga kegiatan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

3.3.2 Tahap Koordinasi

Tahap koordinasi dilakukan bersama Pemerintah Desa Macege, kader kesehatan, serta pengurus Posyandu Lansia. Kegiatan koordinasi bertujuan menyamakan persepsi mengenai tujuan kegiatan, jadwal pelaksanaan, pembagian tugas, serta mekanisme pelaksanaan selama program berlangsung.

Pada tahap ini juga dilakukan penentuan lokasi kegiatan, penyusunan jadwal pelaksanaan, penyebaran informasi kepada peserta, serta koordinasi mengenai kebutuhan fasilitas yang diperlukan selama kegiatan berlangsung. Melalui koordinasi yang baik diharapkan seluruh pihak dapat berperan aktif dalam mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian sehingga pelaksanaan program berjalan sesuai dengan rencana.

3.3.3 Tahap Sosialisasi

Tahap sosialisasi bertujuan memberikan pemahaman awal kepada peserta mengenai pentingnya kebugaran jasmani pada usia lanjut. Materi sosialisasi disampaikan melalui metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat memahami manfaat aktivitas fisik secara lebih baik.

Materi yang disampaikan meliputi perubahan fisiologis pada lansia, manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan, pentingnya melakukan olahraga secara rutin, manfaat senam kebugaran lansia, serta hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum mengikuti aktivitas fisik.

Selain penyampaian materi, peserta juga diberikan penjelasan mengenai tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan selama program pendampingan sehingga mereka memiliki gambaran

mengenai seluruh rangkaian kegiatan. Tahap sosialisasi diharapkan mampu meningkatkan motivasi peserta untuk mengikuti seluruh program yang telah dirancang.

3.3.4 Tahap Pendampingan Latihan

Tahap pendampingan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap ini peserta mengikuti Program Senam Kebugaran Lansia yang dilaksanakan secara terstruktur selama kurang lebih 60 menit pada setiap pertemuan. Pelaksanaan latihan dibagi menjadi empat tahapan utama, yaitu:

- 1) Pemanasan (10 menit). Kegiatan diawali dengan peregangan dan mobilisasi sendi yang bertujuan meningkatkan suhu tubuh, memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan elastisitas otot, serta mengurangi risiko cedera selama melakukan senam. Gerakan meliputi peregangan leher, bahu, lengan, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki.
- 2) Senam Kebugaran Lansia (30 menit). Tahap inti berupa pelaksanaan senam kebugaran dengan gerakan sederhana yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta. Senam dilakukan menggunakan irama musik yang bertempo ringan sehingga mudah diikuti oleh seluruh peserta. Gerakan diarahkan untuk meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Selama pelaksanaan senam, tim pengabdian memberikan contoh gerakan, mengawasi teknik pelaksanaan, serta memberikan koreksi apabila terdapat gerakan yang kurang tepat. Pendampingan dilakukan secara langsung agar setiap peserta dapat mengikuti latihan dengan aman (Ardhianto et al, 2025).
- 3) Pendinginan (10 menit). Setelah senam selesai, peserta melakukan pendinginan berupa peregangan statis dan latihan relaksasi. Pendinginan bertujuan menurunkan denyut nadi secara bertahap, mengurangi ketegangan otot, mempercepat proses pemulihan tubuh, serta memberikan rasa nyaman setelah melakukan aktivitas fisik.

- 4) Edukasi Kesehatan (10 menit). Tahap terakhir berupa penyampaian edukasi kesehatan melalui diskusi interaktif dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi manfaat aktivitas fisik, pola makan sehat, pentingnya menjaga berat badan ideal, pencegahan penyakit tidak menular, serta anjuran melakukan senam kebugaran secara rutin di rumah.

Pendampingan dilaksanakan secara berulang pada setiap pertemuan sehingga peserta semakin memahami gerakan senam dan memiliki motivasi untuk menerapkannya sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

3.3.5 Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung untuk memastikan bahwa setiap tahapan dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana. Tim pengabdian melakukan observasi terhadap tingkat kehadiran peserta, keterlibatan peserta selama senam, kemampuan mengikuti gerakan, serta kendala yang muncul selama pelaksanaan kegiatan.

Evaluasi dilakukan pada akhir program untuk mengetahui tingkat ketercapaian tujuan kegiatan. Evaluasi meliputi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik, kepuasan peserta terhadap kegiatan, serta kemampuan kader kesehatan dalam mendampingi pelaksanaan senam kebugaran lansia. Hasil monitoring dan evaluasi selanjutnya menjadi dasar dalam penyusunan rekomendasi pengembangan program agar dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan di Desa Macege.

3.4 Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini merupakan kombinasi antara metode edukasi, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi partisipatif. Kombinasi beberapa metode tersebut dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki pengalaman langsung dalam melakukan aktivitas fisik yang benar.

Metode edukasi digunakan untuk memberikan informasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani, manfaat aktivitas fisik, serta pola hidup sehat bagi lansia. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif yang disertai diskusi sehingga peserta dapat mengemukakan pengalaman maupun pertanyaan yang berkaitan dengan kesehatan.

Metode demonstrasi dilakukan sebelum pelaksanaan senam. Tim pengabdian memperagakan seluruh gerakan sehingga peserta memperoleh contoh gerakan yang benar sebelum mempraktikkannya secara mandiri. Metode praktik langsung menjadi metode utama dalam kegiatan ini. Peserta mengikuti seluruh rangkaian senam kebugaran lansia mulai dari pemanasan, senam inti, pendinginan, hingga relaksasi dengan pendampingan dari tim pengabdian.

Selanjutnya, metode pendampingan diterapkan melalui pemberian arahan, motivasi, koreksi gerakan, serta pengawasan selama latihan berlangsung. Pendampingan ini bertujuan meningkatkan rasa percaya diri peserta serta memastikan latihan dilakukan secara aman.

3.5 Evaluasi Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi difokuskan pada aspek proses dan aspek hasil kegiatan. Evaluasi proses meliputi keterlaksanaan seluruh rangkaian kegiatan sesuai jadwal, tingkat kehadiran peserta, kesiapan sarana dan prasarana, serta keterlibatan aktif peserta selama mengikuti senam kebugaran lansia. Sementara itu, evaluasi hasil dilakukan melalui observasi terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik, meningkatnya motivasi mengikuti kegiatan senam, serta kemampuan peserta mengikuti gerakan dengan benar. Selain itu, dilakukan penyebaran angket kepuasan sederhana kepada peserta untuk memperoleh umpan balik terhadap pelaksanaan kegiatan.

Keberhasilan program ditandai dengan terlaksananya seluruh rangkaian kegiatan sesuai rencana, tingginya partisipasi peserta, meningkatnya pengetahuan mengenai kebugaran jasmani, serta adanya komitmen dari kader kesehatan dan pemerintah desa untuk melanjutkan kegiatan senam kebugaran lansia secara rutin setelah program pengabdian berakhir.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "Pendampingan Program Kebugaran Jasmani bagi Lansia Desa Macege, Kabupaten Bone melalui Senam Kebugaran Lansia" dilaksanakan sesuai tahapan yang telah direncanakan, mulai dari persiapan, koordinasi, sosialisasi, pendampingan senam, hingga monitoring dan evaluasi. Kegiatan diselenggarakan di Balai Desa Macege dengan dukungan pemerintah desa, kader kesehatan, dan pengurus Posyandu Lansia.

Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pemerintah desa untuk menentukan jadwal, lokasi, dan mekanisme pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan sosialisasi kepada peserta mengenai tujuan program, manfaat aktivitas fisik bagi lansia, serta pentingnya mengikuti senam secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Program pendampingan dilaksanakan dalam beberapa pertemuan. Setiap sesi berlangsung sekitar 60 menit, yang terdiri atas pemanasan (10 menit), senam kebugaran lansia (30 menit), pendinginan (10 menit), dan edukasi kesehatan (10 menit). Selama pelaksanaan, peserta didampingi oleh tim pengabdian sehingga setiap gerakan dapat dilakukan dengan benar dan aman.

Selain praktik senam, kegiatan edukasi diberikan pada akhir setiap sesi melalui diskusi interaktif. Materi yang disampaikan meliputi manfaat aktivitas fisik, pencegahan penyakit tidak menular, pola makan sehat, pentingnya menjaga keseimbangan tubuh, serta anjuran untuk tetap aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan tertib. Peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan, sementara kader kesehatan turut berpartisipasi dalam membantu mengarahkan peserta selama pelaksanaan senam. Keterlibatan pemerintah desa juga mendukung kelancaran penyediaan tempat dan koordinasi peserta.

4.2 Hasil Kegiatan

Pelaksanaan program pendampingan memberikan beberapa hasil yang dapat diamati selama kegiatan berlangsung. Pertama, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan lansia. Pada sesi diskusi, peserta mulai mampu menjelaskan manfaat senam kebugaran terhadap kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari.

Kedua, peserta semakin percaya diri mengikuti gerakan senam. Pada awal program masih terdapat peserta yang ragu-ragu mengikuti seluruh rangkaian gerakan, terutama pada gerakan yang membutuhkan koordinasi dan keseimbangan. Setelah beberapa kali pendampingan, peserta tampak lebih lancar mengikuti instruktur dan mampu menyelesaikan rangkaian senam dengan lebih baik.

Ketiga, kader kesehatan memperoleh pengalaman dalam mendampingi pelaksanaan senam kebugaran lansia. Selama kegiatan berlangsung, kader dilibatkan dalam memandu pemanasan, membantu mengoreksi gerakan sederhana, serta mengingatkan peserta mengenai prinsip keselamatan selama berolahraga.

Keempat, kegiatan menjadi sarana interaksi sosial antar peserta. Pelaksanaan senam secara berkelompok menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga peserta saling memberikan dukungan dan motivasi untuk tetap aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Ringkasan hasil kegiatan disajikan pada tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4.1 Ringkasan hasil kegiatan

Aspek	Hasil yang Diamati*
Pelaksanaan program	Seluruh tahapan terlaksana sesuai rencana
Partisipasi peserta	Peserta aktif mengikuti kegiatan
Pemahaman kesehatan	Meningkat setelah sesi edukasi
Kemampuan mengikuti senam	Meningkat seiring pendampingan

Keterlibatan kader	Aktif mendampingi kegiatan
--------------------	----------------------------

4.3 Pembahasan

Program pendampingan senam kebugaran lansia dirancang sebagai bentuk intervensi promotif yang bertujuan mendorong lansia tetap aktif secara fisik melalui aktivitas yang aman dan sesuai dengan kemampuan mereka. Senam dipilih karena memiliki gerakan yang sederhana, mudah dipelajari, serta dapat dilakukan secara berkelompok tanpa memerlukan peralatan khusus. Karakteristik tersebut menjadikan senam sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan di tingkat masyarakat.

Pendampingan selama pelaksanaan kegiatan merupakan komponen penting karena memungkinkan peserta memperoleh bimbingan mengenai teknik gerakan yang benar serta penyesuaian intensitas latihan sesuai kondisi fisik masing-masing. Pendekatan ini membantu meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri peserta dalam mengikuti aktivitas fisik.

Kombinasi antara praktik senam dan edukasi kesehatan juga mendukung perubahan pengetahuan dan perilaku. Peserta tidak hanya mempraktikkan gerakan, tetapi juga memperoleh pemahaman mengenai alasan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan pada usia lanjut. Dengan demikian, program tidak hanya berorientasi pada pelaksanaan kegiatan, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan hidup aktif.

Pelibatan kader kesehatan selama kegiatan memberikan nilai tambah karena mendukung keberlanjutan program. Kader yang telah memahami tahapan pelaksanaan senam dapat berperan sebagai fasilitator dalam kegiatan berikutnya sehingga program memiliki peluang lebih besar untuk dilanjutkan secara mandiri oleh masyarakat.

4.4 Faktor Pendukung dan Kendala

Selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan program. Dukungan pemerintah Desa Macege mempermudah koordinasi dan penyediaan lokasi kegiatan. Kader kesehatan berperan aktif dalam menghubungi peserta serta membantu pelaksanaan di lapangan. Antusiasme peserta juga menjadi faktor penting yang menciptakan suasana kegiatan yang kondusif dan partisipatif.

Di sisi lain, terdapat beberapa kendala yang perlu menjadi perhatian dalam pelaksanaan program serupa. Perbedaan kondisi fisik antar peserta menyebabkan instruktur perlu menyesuaikan intensitas dan kecepatan gerakan agar seluruh peserta dapat mengikuti latihan dengan aman. Selain itu, kehadiran peserta dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan atau kegiatan keluarga sehingga jumlah peserta pada setiap pertemuan tidak selalu sama. Faktor cuaca juga dapat memengaruhi kenyamanan apabila kegiatan dilaksanakan di ruang terbuka.

Secara keseluruhan, faktor pendukung yang ada lebih dominan dibandingkan kendala yang dihadapi sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa program pendampingan senam kebugaran lansia berpotensi untuk dikembangkan sebagai kegiatan rutin di tingkat desa dengan dukungan pemerintah desa, kader kesehatan, dan partisipasi aktif masyarakat.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Program Pendampingan Kebugaran Jasmani bagi Lansia Desa Macege, Kabupaten Bone melalui Senam Kebugaran Lansia merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan mendorong penerapan aktivitas fisik secara rutin pada kelompok lanjut usia. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan pendampingan yang meliputi sosialisasi, pelaksanaan senam kebugaran lansia secara terstruktur, serta edukasi kesehatan sehingga peserta memperoleh pengetahuan sekaligus pengalaman praktik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan program menunjukkan bahwa pendekatan pendampingan melalui senam kebugaran lansia merupakan metode yang mudah diterima oleh masyarakat karena gerakannya sederhana, aman, dan sesuai dengan kemampuan fisik lansia. Selain meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif peserta dalam mengikuti program kebugaran secara berkelompok serta memperkuat peran kader kesehatan dalam mendukung pembinaan kesehatan lansia di tingkat desa. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat. Program senam kebugaran lansia diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang dilaksanakan secara rutin oleh pemerintah desa dan kader kesehatan sebagai bagian dari pembinaan kesehatan masyarakat lanjut usia.

5.2 Saran

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

- 1) Pemerintah Desa Macege diharapkan dapat menjadikan kegiatan senam kebugaran lansia sebagai program rutin yang dilaksanakan secara berkala melalui kerja sama dengan Posyandu Lansia, Puskesmas, dan kader kesehatan desa.
- 2) Kader kesehatan diharapkan terus memberikan motivasi kepada lansia agar tetap aktif mengikuti kegiatan senam kebugaran serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Lansia diharapkan dapat melanjutkan kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin, baik melalui senam kebugaran maupun bentuk aktivitas fisik ringan lainnya sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing, sehingga manfaat yang diperoleh selama program dapat dipertahankan.
- 4) Perguruan tinggi diharapkan terus mengembangkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan dan kebugaran lansia melalui inovasi program yang berkelanjutan serta berbasis kebutuhan masyarakat.
- 5) Kegiatan pengabdian serupa di masa mendatang disarankan dilaksanakan dalam durasi yang lebih panjang serta dilengkapi dengan evaluasi kebugaran jasmani dan kualitas hidup menggunakan instrumen yang terstandar, sehingga dampak program dapat diukur secara lebih komprehensif dan menjadi dasar pengembangan program kesehatan lansia di tingkat masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Ardhianto, D., Meiliana, M. L., Ulandari, S., & Ismayati, D. (2025). Senam lansia sebagai upaya meningkatkan kebugaran tubuh pada lansia di Posyandu Anyelir 2 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 10(2), 89–94.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik penduduk lanjut usia 2024*. Jakarta: BPS.
- Cadore, E. L., & Rodríguez-Mañas, L. (2023). Exercise interventions for healthy aging and prevention of functional decline in older adults. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 14(2), 863–878. <https://doi.org/10.1002/jcsm.13163>
- Dent, E., Morley, J. E., Cruz-Jentoft, A. J., et al. (2023). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*.
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., et al. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Pels, F., & Kleinert, J. (2022). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6988. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116988>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130.
- Santoso, A. A. W., Ikhwan, A. N., Wardana, B. E., & Hamid, M. F. (2025). *Menyelami dunia senam: Teori dan praktik dasar*. Kramantara JS.
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., et al. (2020). Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65+ years: Systematic review to inform the WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(15), 885–891. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102289>
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2023). Physical activity in older people: A systematic review of barriers and facilitators. *BMC Geriatrics*, 23, 506. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04153-9>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *Physical activity and sedentary behaviour: A brief to support older people*. Geneva: World Health Organization.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAP) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 08 Maret 2025
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00
		Halaman 1 dari 37

SURAT TUGAS

Nomor : 007/UNCAP.ST/IKR/III/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si
 NIDN : 0922098505
 Jabatan : Dekan
 Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
 Menugaskan kepada :
 N a m a : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
 Jabatan : Asisten Ahli
 NIDN : 0915129203

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : 11 Maret 2024 s.d. 04 April 2025
 Waktu : 09.00 – 11.30 WITA
 Tempat : Balai Pertemuan Perumahan Metroland Garden City
 Tema Pengabdian : Pendampingan Program Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Desa Macege, Kabupaten Bone Melalui Latihan Ringan Terstruktur

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 8 Maret 2025
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth.:

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima

3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. A r s i p.

Lampiran 2. Rundown Kegiatan

Tabel 1. Jadwal Kegiatan persesi latihan

Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
Senin, 11 Maret 2024	08.00–08.30	Registrasi peserta	Tim Pengabdi & Kader
	08.30–08.45	Pembukaan dan sambutan	Kepala Desa & Ketua Tim
	08.45–09.15	Sosialisasi pentingnya kebugaran jasmani bagi lansia	Ketua Tim
	09.15–10.15	Pendampingan Senam Kebugaran Lansia (pemanasan, inti, pendinginan, edukasi)	Tim Pengabdi
	10.15–10.30	Diskusi dan penutup	Tim Pengabdi
Kamis, 14 Maret 2024	08.00–09.00	Pendampingan Senam Kebugaran Lansia	Tim Pengabdi
	09.00–09.15	Edukasi kesehatan dan evaluasi singkat	Tim Pengabdi
Senin, 18 Maret 2024	08.00–09.00	Pendampingan Senam Kebugaran Lansia	Tim Pengabdi
	09.00–09.15	Edukasi kesehatan	Tim Pengabdi
Kamis, 21 Maret 2024	08.00–09.00	Pendampingan Senam Kebugaran Lansia	Tim Pengabdi
	09.00–09.15	Tanya jawab dan motivasi hidup aktif	Tim Pengabdi
Senin, 25 Maret 2024	08.00–09.00	Pendampingan Senam Kebugaran Lansia	Tim Pengabdi
	09.00–09.15	Edukasi pola hidup sehat	Tim Pengabdi
Kamis, 28 Maret 2024	08.00–09.00	Pendampingan Senam Kebugaran Lansia	Tim Pengabdi
	09.00–09.15	Diskusi dan monitoring	Tim Pengabdi
Senin, 1 April 2024	08.00–09.00	Pendampingan Senam Kebugaran Lansia	Tim Pengabdi
	09.00–09.15	Monitoring perkembangan peserta	Tim Pengabdi
Kamis, 4 April 2024	08.00–09.00	Pendampingan Senam Kebugaran Lansia	Tim Pengabdi
	09.00–09.20	Evaluasi akhir dan pengisian angket kepuasan	Tim Pengabdi
	09.20–09.40	Penutupan dan foto bersama	Tim Pengabdi & Mitra

Tabel 2. Rundown Setiap Pertemuan Senam (60 Menit)

Waktu	Kegiatan
08.00–08.10	Pemanasan (peregangan dan mobilisasi sendi)
08.10–08.40	Senam Kebugaran Lansia
08.40–08.50	Pendinginan dan relaksasi
08.50–09.00	Edukasi kesehatan dan tanya jawab

Lampiran 3. RAB Kegiatan

No.	Komponen	Uraian	Volume	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Persiapan	Penggandaan materi sosialisasi	30	Eksemplar	3.000	90.000
2	Persiapan	ATK (kertas HVS, pulpen, map, spidol)	1	Paket	200.000	200.000
3	Persiapan	Pencetakan daftar hadir, lembar evaluasi, dan sertifikat	1	Paket	150.000	150.000
4	Pelaksanaan	Konsumsi peserta (30 peserta × 8 pertemuan)	240	Kotak	15.000	3.600.000
5	Pelaksanaan	Konsumsi panitia (3 orang × 8 pertemuan)	24	Kotak	15.000	360.000
6	Pelaksanaan	Air mineral peserta	8	Kardus	16.000	128.000
7	Pelaksanaan	Sewa sound system dan pengeras suara	8	Kali	150.000	1.200.000
8	Monitoring & Evaluasi	Penggandaan angket evaluasi	30	Lembar	2.000	60.000
TOTAL						Rp. 5.788.000

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan



Kegiatan Sosialisasi Program Kebugaran Jasmani kepada Peserta Lansia di Desa Macege.



Pelaksanaan Senam Kebugaran Lansia sebagai Tahap Pendampingan Latihan.



Pendampingan Gerakan Senam Kebugaran Lansia secara Berkelompok.



Edukasi Kesehatan dan Interaksi Bersama Peserta pada Akhir Kegiatan Pendampingan.