



Edukasi Manajemen Penurunan Fleksibilitas pada Lansia di Desa Kwagean

Eka Syahrul Afrian^{1*}, Tsamara Bunga Maulida², Khoirunnisa³ Karima⁴, Hana Salsabila⁵, Sigit Adi Setiawan⁶, Kurnia Al Fandi⁷, M Wildan Purnama⁸, Nuniek Nizmah Fajriyah⁹, Slamet¹⁰.

¹⁻¹⁰Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

E-mail: syahrulafrian123@gmail.com^{1*}

Alamat: Jl. Raya Pekajangan No. 1A, Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia 51183

*Korespondensi penulis

Abstract. Aging is a natural process experienced by every individual and is often accompanied by various physiological changes. One of the most noticeable changes is the decline in muscle and joint flexibility among the elderly. This condition can lead to limited mobility, reduced functional ability, and difficulties in performing daily activities such as walking, bending, or doing simple household chores. Decreased flexibility is also associated with an increased risk of falls and injuries, making it an important issue in maintaining the quality of life of older adults. This study aimed to examine the effect of flexibility management education on the elderly in Kwagean Village. The research design used was pre-experimental with a one-group pre-test post-test approach. A total of 20 elderly participants were selected purposively and attended the educational program, which was conducted after regular elderly exercise sessions. The education was delivered through lectures, discussions, and demonstrations of simple exercises that can be practiced at home to maintain muscle and joint flexibility. Data were collected using a knowledge questionnaire about flexibility and the sit-and-reach test as a measure of physical ability. The results showed an increase in the average knowledge score from 65.0 in the pre-test to 85.0 in the post-test. In addition, there was an improvement in the average flexibility score from 15.2 cm to 20.8 cm after the intervention. Statistical analysis indicated a significant difference ($p < 0.05$), meaning that flexibility management education was proven effective. These findings suggest that education combined with physical activity can positively impact both knowledge and physical ability in the elderly. Practically, such programs can be implemented regularly at the village or community health post level to prevent functional decline. Thus, flexibility management education serves as a promotive and preventive strategy to improve the quality of life and independence of older adults in carrying out daily activities.

Keywords: Education; Elderly; Exercise; Flexibility; Health promotion.

Abstrak. Penuaan merupakan proses alami yang dialami oleh setiap individu dan seringkali disertai dengan berbagai perubahan fisiologis. Salah satu perubahan yang cukup menonjol adalah penurunan fleksibilitas otot dan sendi pada lansia. Kondisi ini dapat berdampak pada keterbatasan gerak, penurunan kemampuan fungsional, serta terganggunya aktivitas sehari-hari seperti berjalan, membungkuk, atau melakukan pekerjaan rumah sederhana. Penurunan fleksibilitas juga berhubungan dengan meningkatnya risiko jatuh dan cedera, sehingga menjadi isu penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi manajemen fleksibilitas pada lansia di Desa Kwagean. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan rancangan one-group pre-test post-test. Sebanyak 20 responden lansia dipilih secara purposive dan mengikuti kegiatan edukasi yang dilaksanakan setelah sesi senam rutin. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan, diskusi, serta demonstrasi latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah untuk menjaga kelenturan otot dan sendi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang fleksibilitas serta tes fleksibilitas sit-and-reach sebagai indikator kemampuan fisik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 65,0 pada saat pre-test menjadi 85,0 pada post-test. Selain itu, terdapat peningkatan rata-rata nilai fleksibilitas dari 15,2 cm menjadi 20,8 cm setelah intervensi. Analisis statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), yang berarti edukasi manajemen fleksibilitas terbukti efektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan maupun kemampuan fisik lansia.

Implikasi praktisnya, kegiatan serupa dapat dijadikan program rutin di tingkat desa maupun posyandu lansia untuk mencegah penurunan fungsi tubuh. Dengan demikian, edukasi manajemen fleksibilitas merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup serta kemandirian lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Kata kunci: Edukasi; Fleksibilitas; Lansia; Promosi kesehatan; Senam.

1. LATAR BELAKANG

Lansia adalah kelompok yang mengalami banyak perubahan fisiologis, salah satunya adalah penurunan fleksibilitas otot dan sendi. Kondisi ini dapat menurunkan kemampuan gerak dan meningkatkan risiko jatuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam lansia dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan fleksibilitas tubuh (Bintang et al., 2020). Selain itu, edukasi kesehatan juga penting untuk meningkatkan pengetahuan lansia agar mereka mampu menjaga tubuh secara mandiri (Ratnaningsih et al., 2024).

Namun, masih banyak lansia yang kurang memahami pentingnya fleksibilitas sehingga jarang melakukan latihan peregangan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi setelah senam lansia dilakukan agar peserta tidak hanya berlatih fisik tetapi juga mendapat pengetahuan tentang cara mengelola fleksibilitas. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi manajemen penurunan fleksibilitas terhadap lansia di Desa Kwagean.

2. KAJIAN TEORITIS

Fleksibilitas didefinisikan sebagai kemampuan sendi untuk bergerak dalam rentang gerak yang optimal (Stathokostas et al., 2012). Penurunan fleksibilitas biasanya terjadi seiring bertambahnya usia, akibat perubahan jaringan otot, sendi, serta penurunan aktivitas fisik (Rosanti et al., n.d.).

Program senam lansia terbukti mampu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, serta fleksibilitas tubuh (Bintang et al., 2020). Selain itu, edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan penyakit dan gaya hidup sehat (Ratnaningsih et al., 2024). Dengan demikian, kombinasi antara senam lansia dan edukasi kesehatan menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one-group pre-test post-test. Sampel penelitian berjumlah 20 orang lansia yang mengikuti senam di Gedung Serbaguna Desa Kwagean pada 11 Agustus 2025.

Instrumen penelitian meliputi:

(1) Kuesioner pengetahuan untuk mengukur pemahaman lansia tentang penyebab, dampak, dan cara mengelola fleksibilitas. (2) Tes *Sit-and-Reach* untuk menilai kelenturan otot hamstring dan punggung bawah.

Prosedur penelitian diawali dengan pre-test, dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi manajemen fleksibilitas selama 30 menit, kemudian post-test dilakukan untuk melihat perubahan pengetahuan dan kemampuan fleksibilitas.

Data dianalisis dengan uji t berpasangan untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah edukasi, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN**Tabel 1.** Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan dan Fleksibilitas Lansia (n=20)

Parameter	Pre-test (Rata-rata \pm SD)	Post-test (Rata-rata \pm SD)	p-value
Pengetahuan (skor)	65,0 \pm 10,0	85,0 \pm 8,0	<0,05
Fleksibilitas (cm)	15,2 \pm 5,3	20,8 \pm 4,7	<0,05

Tabel 1 menunjukkan adanya perbedaan yang cukup jelas antara hasil pre-test dan post-test pada dua aspek yang diukur, yaitu pengetahuan dan fleksibilitas fisik.

Pengetahuan Lansia

Nilai rata-rata pengetahuan sebelum edukasi adalah 65,0. Angka ini menunjukkan bahwa pemahaman lansia mengenai manajemen fleksibilitas masih tergolong cukup, namun belum optimal. Setelah diberikan edukasi, rata-rata skor meningkat menjadi 85,0. Kenaikan ini membuktikan bahwa materi edukasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Ratnaningsih et al., 2024) dan (Suryawati et al., 2022) yang melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan.

Fleksibilitas Fisik Lansia

Hasil tes sit-and-reach menunjukkan peningkatan dari 15,2 cm menjadi 20,8 cm. Artinya, setelah mengikuti kegiatan senam dan edukasi, lansia mampu melakukan peregangan lebih jauh dibandingkan sebelumnya. Hal ini menandakan bahwa latihan peregangan sederhana yang diperagakan saat edukasi memberikan dampak positif pada kelenturan otot dan sendi. Temuan ini mendukung penelitian (Bintang et al., 2020) yang menyebutkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa edukasi manajemen fleksibilitas tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga kemampuan fisik lansia. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa lansia masih memiliki potensi untuk meningkatkan kelenturan melalui latihan yang teratur (Stathokostas et al., 2012).

Selain itu, kombinasi antara senam lansia sebagai aktivitas fisik dan edukasi kesehatan sebagai penguatan pengetahuan merupakan strategi yang efektif. Senam memberikan manfaat langsung pada tubuh, sedangkan edukasi memberikan pemahaman agar lansia termotivasi untuk rutin berlatih secara mandiri di rumah.

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang relatif kecil (20 orang) dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga hasilnya belum bisa digeneralisasi secara luas. Namun, adanya peningkatan yang signifikan pada dua aspek utama menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti ini sangat bermanfaat dan layak dijadikan program rutin di posyandu lansia.



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2. Hasil Diskusi

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi dan praktik manajemen fleksibilitas pada lansia di Desa Kwagean terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan fisik peserta. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor pengetahuan dan hasil uji fleksibilitas setelah kegiatan dilaksanakan. Lansia kini lebih memahami pentingnya menjaga kelenturan tubuh melalui peregangan sederhana dan latihan rutin, sehingga dapat membantu mereka mempertahankan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari serta mencegah risiko cedera.

Untuk menjaga keberlanjutan manfaat kegiatan ini, disarankan agar pemerintah desa bersama posyandu lansia setempat dapat mengadakan pendampingan rutin. Pendampingan tersebut dapat berupa penyuluhan kesehatan secara berkala atau sesi latihan peregangan terstruktur, sehingga lansia tidak hanya mendapatkan pengetahuan sesaat, tetapi juga terbiasa mempraktikkan latihan fleksibilitas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kolaborasi dengan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP) diharapkan dapat mendukung program lanjutan dalam bentuk seminar maupun monitoring kesehatan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Kwagean atas izin dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan, kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP) atas bantuan administrasi dan pendanaan, kepada Rektor UMPP atas dukungan moral yang memotivasi tim, serta kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) atas bimbingan ilmiah dan pendampingan teknis selama kegiatan berlangsung. Dukungan semua pihak sangat membantu terlaksananya kegiatan ini dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya para lansia di Desa Kwagean.

DAFTAR REFERENSI

- Bintang, S. S. B. S., Tinambunan, N. W., Berampu, S., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Pengaruh pemberian senam lansia terhadap peningkatan kebugaran dan fleksibilitas serta kecepatan pada lansia di Desa Sionom Hudon Selatan tahun 2020. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 3(1), 21–26. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.485>
- Fathurrahman, M., & Astuti, A. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat fleksibilitas lansia. *Sport and Fitness Journal*, 1(1), 15–22.

- Handayani, N., & Sari, R. (2021). Peran edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gaya hidup sehat. *Jurnal Promkes*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.20473/jpk.V9.I1.2021.1-8>
- Kusuma, H., & Lestari, Y. (2018). Aktivitas olahraga teratur dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 55–63. <https://doi.org/10.33377/jkh.v1i2.24>
- Mustofa, A., & Puspitasari, D. (2020). Senam lansia sebagai intervensi peningkatan fleksibilitas. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 4(1), 33–39.
- Prasetyo, E., & Hartati, S. (2019). Hubungan fleksibilitas otot dengan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 77–83.
- Putri, D. A., & Lestari, N. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik. *Jurnal Ners*, 15(2), 80–87.
- Ratnaningsih, S., Luthfi Ulinnuha, N., Irhaz, S. M., Dwi, R., Vika, N., Afridah, S. N., Syaharani, N. A., Zahroh, F., Indraswari, N. A., Anisa, K., & Fadila, M. R. (2024). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan lansia tentang penyakit tidak menular di Dusun Bening. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2.
- Rosanti, N., Gusti Ngurah Mayun, I., & Ayu Astiti Suadnyana, I. (n.d.). Hubungan fleksibilitas trunk dengan keseimbangan postural pada lansia di Banjar Tainsiat, Dangin Puri Kaja, Denpasar Utara.
- Stathokostas, L., Little, R. M. D., Vandervoort, A. A., & Paterson, D. H. (2012). Flexibility training and functional ability in older adults: A systematic review. *Journal of Aging Research*, 2012, 1–13. <https://doi.org/10.1155/2012/306818>
- Suryawati, B., Soebagyo, J., Adiputri, A., & Hapsari, B. D. A. (2022). Peningkatan pengetahuan kader posyandu-lansia tentang penyakit infeksi dan hipertensi untuk meningkatkan promosi kesehatan pada masyarakat lanjut usia. *SSEJ*, 2(3). <https://doi.org/10.20961/ssej.v2i3.66873>
- Syahrul, S., & Abdurahman, A. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 55–62. <https://doi.org/10.36729/jiks.v9i1.223>
- Utami, R., & Pratiwi, D. (2020). Senam bugar lansia untuk meningkatkan kualitas hidup. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 123–130.
- Wahyuni, R., & Nurhidayah, I. (2021). Edukasi kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan jatuh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 45–52. <https://doi.org/10.35816/jpmk.v3i1.512>
- Yuliana, R. (2020). Aktivitas fisik pada lansia dalam menjaga kesehatan di masa penuaan. *Jurnal Olahraga Kesehatan Indonesia*, 8(2), 22–29.