



Pelaksanaan Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kebugaran Pada Lansia Didesa Sungai Tuan Ulu, Kab Banjar

“Implementation of Physical Activity Programs to Improve Physical Fitness among the Elderly in Sungai Tuan Ulu Village, Banjar Regency.”

Nadya Resiana Novianty^{1*}, Muhammad Said Abdullah², Olga Jadha Casmira³,

¹⁻³Program Studi Sarjana Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura

Korespondensi penulis: nadyanovianty306@gmail.com

Article History:

Diterima: 18 Desember 2025;

Direvisi: 21 Desember 2025;

Disetujui: 25 Desember 2025;

Tersedia Online: 27 Desember 2025;

Diterbitkan: 29 Desember 2025.

Keywords:

Physical Activity; Elderly Fitness;
Elderly Health; Community Service;
Sungai Tuan Ulu Village

Abstract; Partner: The community service partners in this program were elderly individuals in Sungai Tuan Ulu Village. **Problem Identification:** A common problem experienced by the elderly is a decline in physical fitness due to limitations in performing physical activities outside the home and in daily environments. Physical activity plays a crucial role as body movement produced by skeletal muscles during daily activities, which requires energy expenditure and contributes to improving physical fitness among the elderly.

Solution: The implementation of physical activity was conducted using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), which emphasizes recalling previously performed physical activities. In addition, physical fitness was measured using the Six-Minute Walking Test (6MWT), aimed at assessing an individual's fitness level by walking for six minutes on a track of less than 30 meters. **Objective:** To determine the level of physical fitness among the elderly. **Methods:** Physical fitness was assessed using the Six-Minute Walking Test, while physical activity levels were evaluated using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

Results: The results of this community service program indicate that it can serve as a solution for the elderly to understand the importance of engaging in physical activity to maintain health and physical fitness.

Abstrak.

Mitra: Mitra pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia di Sungai Tuan Ulu. Permasalahan yang dialami mitra: Masalah yang umum dialami lansia yaitu terkait penurunan kebugaran dikarenakan keterbatasan aktifitas fisik diluar rumah dan dimana pun. Aktifitas fisik ini berperan sangat banyak sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka dalam melakukan hal pergerakan setiap aktifitas sehingga dapat menyebabkan keluarnya tenaga dan energi dikarenakan gerakan tersebut dan meningkatkan kebugaran pada lansia. Solusi: Pelaksanaan aktifitas fisik dengan menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) menekankan untuk mengingat kembali aktifitas fisik yang telah dilakukan. Serta melakukan pengukuran kebugaran dengan six Minute Walking Test yang bertujuan untuk mengetahui kebugaran seseorang dengan berjalan selama 6 menit dengan lahan yang diperlukan yaitu <30 meter. Tujuan: Mengetahui tingkat kebugaran pada lansia. Metode: instrumen kebugaran menggunakan six minute walking test dan aktivitas fisik menggunakan GPAQ (Global physical activity questioner). Hasil: Hasil pengabdian ini dapat menjadi solusi bagi lansia untuk mengetahui berapa pentingnya pelaksanaan aktifitas fisik untuk dapat menjaga kesehatan dan kebugaran

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Kebugaran Lansia; Kesehatan Lansia; Pengabdian Masyarakat; Desa Sungai Tuan Ulu

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan pada lansia ini ditandai melalui penurunan aktifitas fisik yang dilakukan lansia. aktifitas fisik ini berperan sangat banyak sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka dalam melakukan hal pergerakan setiap aktifitas sehingga dapat menyebabkan keluarnya tenaga dan energi dikarenakan gerakan tersebut dan meningkatkan kebugaran pada lansia (Amalia et al., 2022). aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari diperlukan kebugaran tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan yang maksimal dengan cara mencukupi kebutuhan nutrisi, istirahat yang cukup, serta melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran tubuh setiap individu (Setiawan et al., 2021).

Berdasarkan aspek demografi, sebesar 12,00% penduduk Indonesia pada tahun 2024 adalah lansia dengan rasio ketergantungan sebesar 17,08. Lansia lebih banyak berjenis kelamin perempuan, tinggal di perkotaan, dan tergolong lansia muda (60-69 tahun). Jika dilihat menurut jenis kelamin, lansia yang berstatus kawin didominasi oleh lansia laki-laki (85,60%) dibandingkan lansia perempuan (48,48%), sedangkan lansia yang berstatus cerai mati didominasi oleh lansia perempuan (47,86%) dibandingkan lansia laki-laki (12,69%) (Badan Pusat Statistik, 2024). Menurut data profil pemerintahan di desa sungai tuan ulu pada bulan desember tahun 2024 persentase lanjut usia (lansia) 434 orang dengan kategori pra lansia usia 45-59 tahun laki-laki 111 orang sedangkan perempuan 117 orang, kategori lansia dengan usia 60-69 tahun jumlah laki-laki 56 orang dan perempuan 68 orang, sedangkan kategori lansia resiko tinggi > 70 tahun jumlah laki-laki 36 orang dan perempuan 46 orang.

kualitas tidur lansia, dan penurunan kebugaran (Nainggolan et al., 2018). Pada lansia aktifitas fisik yang disarankan untuk meningkatkan kebugaran dapat berupa latihan kekuatan, latihan keseimbangan dan fleksibilitas dengan contoh bersepeda, jalan kaki, berkebun, membersihkan rumah, senam aerobik, menari, dan berenang. Hal ini juga sama dengan Physical Activity Guidelines for Americans edisi 2 yang menginformasikan serta panduan terhadap jenis dan jumlah aktifitas fisik yang dapat memberikan efek positif bagi tubuh. Dalam buku tersebut juga memperlihatkan apabila aktifitas fisik secara teratur dapat memberikan efek dalam hal kesehatan serta psikologi (Posadzki et al., 2020).

Hasil studi yang dilakukan oleh Anlya, G (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat aktifitas fisik terhadap kebugaran pada lansia di komunitas lansia di kota malang dengan kolerasi kuat. Kebugaran jasmani pada setiap individu dapat diperoleh, dipertahankan dan juga

ditingkatkan dengan rutin menjalani olahraga ataupun aktifitas fisik secara teratur dan juga terukur. Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya usia pada lansia maka akan mempengaruhi kebugarannya. Secara teori, aktifitas fisik sehari-hari akan berkontribusi cukup besar terhadap kebugaran tubuh dalam pengaturan berat badan, daya tahan jantung yang lebih baik, dan penurunan risiko penyakit kardiovaskuler

Kebugaran ialah yang mengacu pada keadaan umum yang memiliki kesejahteraan, kesehatan fisik yang dicapai tidak hanya dari pengembangan hidup yang sehat dan bugar tetapi memiliki hidup yang sehat saja kurang mendukung kehidupan sehari-hari pada kebugaran seseorang maka dari itu olahraga yang rutin dan rajin yang berkelanjutan dari waktu ke waktu harus dipenuhi (Reigal et al., 2020). Kebugaran pada lansia yang baik akan memperlambat proses terjadinya penyakit yang dimiliki lansia. Akibat dari aktifitas fisik menurun maka menyebabkan adanya gangguan pada kesehatan jantung, paru-paru, gangguan kognitif, kecemasan, gangguan pernafasan, keseimbangan, gangguan pada kualitas tidur lansia, dan penurunan kebugaran (Nainggolan et al., 2018). Pada lansia aktifitas fisik yang disarankan untuk meningkatkan kebugaran dapat berupa latihan kekuatan, latihan keseimbangan dan fleksibilitas dengan contoh bersepeda, jalan kaki, berkebun, membersihkan rumah, senam aerobik, menari, dan berenang. Hal ini juga sama dengan Physical Activity Guidelines for Americans edisi 2 yang menginformasikan serta panduan terhadap jenis dan jumlah aktifitas fisik yang dapat memberikan efek positif bagi tubuh. Dalam buku tersebut juga memperlihatkan apabila aktifitas fisik secara teratur dapat memberikan efek dalam hal kesehatan serta psikologi (Posadzki et al., 2020).

Hasil studi yang dilakukan oleh Anlya, G (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat aktifitas fisik terhadap kebugaran pada lansia di komunitas lansia di kota Malang dengan korelasi kuat. Kebugaran jasmani pada setiap individu dapat diperoleh, dipertahankan dan juga ditingkatkan dengan rutin menjalani olahraga ataupun aktifitas fisik secara teratur dan juga terukur. Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya usia pada lansia maka akan mempengaruhi kebugarannya. Secara teori, aktifitas fisik sehari-hari akan berkontribusi cukup besar terhadap kebugaran tubuh dalam pengaturan berat badan, daya tahan jantung yang lebih baik, dan penurunan risiko penyakit kardiovaskuler

2. METODE

Lokasi Kegiatan : Pengabdian Kepada Masyarakat ini berlokasi di Desa Sungai Tuan Ulu,

Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan

- A. Jenis Kegiatan : Tim Program Studi Sarjana Fisioterapi melakukan Pengabdian Masyarakat terkait Pelaksanaan Aktifitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Pada Lansia
- B. Tahapan Kegiatan : Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Pengabmas) dilaksanakan di Desa Sungai Tuan Ulu. Terdapat beberapa tahapan kegiatan yaitu :
- C. Tahap Persiapan : Menyediakan kuisisioner yang akan digunakan untuk pengumpulan data setiap lansia , Menyediakan surat izin pengabdian Masyarakat yang akan diberikan kepada pihak yang berkepentingan terhadap komunitas tersebut.
- D. Tahap pelaksanaan : Memperkenalkan diri untuk memudahkan berkomunikasi dan menjelaskan kegiatan pengabdian masyarakat , Meminta persetujuan dan menjelaskan kepada responden terkait tujuan pengabdian, Meminta responden untuk mengisi (inform consent) dengan diberikan penjelasan secara lisan dan tertulis tentang tujuan akan dilakukannya pengabdian masyarakat, manfaat pengabdian masyarakat, prosedur pengabdian masyarakat dan hak responden terhadap terlaksananya pengabdian masyarakat ini. Lansia diminta untuk mengisi kuisisioner, Dilakukannya pengukuran terhadap lansia menggunakan *Six Minute Walk Test*. Keperluan yang harus disiapkan saat melakukan *six-minute walking test*. Dilaksanakan di dalam atau di luar ruangan. Lintasan pada permukaan yang datar dan lurus, Panjang lintasan kurang dari 30 meter, Putaran lintasan diberi tanda agar mudah untuk responden tahu lintasan yang harus dilalui, Garis awal mulai dan akhir putaran dengan diberikan tanda . Peralatan yang disediakan : Stopwatch atau timer handphone, Meteran atau alat ukur untuk mengetahui panjang lintasan, Pita perekat untuk memberikan tanda yang harus dilalui responden, Penanda untuk tempat putar balik responden : Kursi, Formulir catatan hasil uji latih pengabdian, Tensi meter dan stetoskop.

E. Pelaksanaan Uji Jalan 6 Menit

Sebelum memulai lansia diperiksa terlebih dahulu tekanan darahnya, untuk mengetahui terjadinya kontra indikasi atau tida

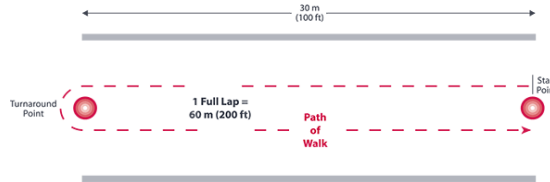
Lansia diberi instruksi dan informasi terkait tes yang akan dilakukan.

Lansia diberikan waktu istirahat sebelum melakukan tes.

Mengisi data-data Lansia pada formulir yang disiapkan oleh pengabdi.

Lansia dianjurkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melaksanakan uji latih tersebut

Lansia melakukan six minute walking test.



Gambar 1.1 6 MWT (Guidelines *Six Minutes Walking Test* menurut Functional Assesment in PAH, Ichasanna, 2017)

Selama uji dilakukan, pengabdian harus tetap berdiri digaris start, tidak diperkenankan berjalan-jalan dan berbicara dengan responden.

Dihitung total jarak yang ditempuh, dengan menandai tempat mereka berhenti ketika waktu habis serta dinilai tingkat kebugarannya. Dihitung jumlah putaran dari tempat.

F. Tahap Pengumpulan data :

Mengecek kembali nama, kelengkapan identitas dan kesesuaian

Memeriksa kembali isian yang harus diisi pada lembar kuesioner.

Data yang diperoleh diolah oleh pengabdian.

Partisipasi Mitra Partisipan mitra untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia 30 orang.

3. DISKUSI

Berdasarkan hasil yang didapatkan, sebanyak 30 (100 %) lansia yang mengikuti kegiatan tidak meninggalkan tempat saat pelaksanaan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran pada lansia di Desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar. Sebanyak 80 % peserta dapat melakukan *Six Minutes Walking Test* dimana pengukuran ini digunakan pada lansia dengan tingkat aktivitas ringan hingga berat. Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk melihat tingkatan yang didapatkan yaitu dari nilai normal, rendah dan sangat rendah. Jenis kelamin menjadi faktor utama perbedaan nilai normal, rendah, sangat rendah. Jika pada laki-laki normal >483m, rendah 434-483m, sangat rendah <434m dan pada perempuan normal 442m, rendah 405-442m, sangat rendah <405m.

Six Minutes Walking Test aman digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang, menentukan tingkat kemampuan kerja organ, dan menentukan apakah kebugaran setiap individu mengalami penurunan atau tidak. (Gunalam *et al.*, 2021). Seseorang yang berjalan kaki selama

enam menit untuk menentukan jarak tempuh yang tepat tergantung pada kapasitas fungsional seseorang, digunakan alat untuk mengukur toleransi saat berolahraga saat bernapas. Tes berjalan enam menit, yang merupakan bagian dari protokol tes kebugaran geriatri, adalah tes kerja yang dilakukan pada tingkat submaksimal yang serupa dengan aktivitas fisik biasa. (Nury *et al*, 2011). Penurunan derajat kebugaran pada lansia akan menyebabkan penurunan kondisi fisik tubuh yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari pada lansia. Proses penurunan fisiologis tersebut akan menyebabkan keterbatasan pada lansia. Hal ini akan menimbulkan penyakit degeneratif, ketidakmampuan fisik, penurunan adaptasi sosial, gangguan nyeri, dan gangguan tidur (Fitria *et al.*, 2019). Kebugaran jasmani pada setiap individu dapat diperoleh, dipertahankan dan juga ditingkatkan dengan rutin menjalani olahraga ataupun aktivitas fisik secara teratur dan juga terukur (Setiawan *et al.*, 2018). Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya usia pada lansia maka akan mempengaruhi kebugarannya. Hal ini menyebabkan penurunan pada kebugaran lansia usia 70 tahun sebesar 30-50%.

Pelaksanaan aktivitas fisik sederhana terbukti memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani lansia. Aktivitas fisik yang terstruktur dan teratur akan berpengaruh terhadap organ tubuh seperti sistem pernapasan dan kardiovaskuler sehingga dapat mempengaruhi bagaimana organ tersebut merespon variasi Gerak. Organ tubuh akan mulai berfungsi lebih efektif sebagai hasil dari gerakan otomatis ini, dan seiring waktu, tubuh akan menjadi lebih terbiasa melakukan aktivitas yang menuntut ini. sehingga organ tubuh akan berfungsi lebih baik saat melakukan tugas yang lebih ringan (Lesmana, 2018). Faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini adalah pendekatan kelompok yang memunculkan rasa kebersamaan dan saling mendukung antar peserta. Hal ini meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi secara konsisten. Selain itu, latihan yang diberikan menggunakan gerakan sederhana dan intensitas ringan–sedang membuat kegiatan aman serta dapat diterima oleh semua peserta tanpa menimbulkan keluhan serius.

Contoh Gambar :



Gambar 1. Pengisian Kuesioner (Global Physical Activity Activity)



Pengisian Kuesioner



Memberikan contoh untuk *six minute walking test*

Perlu adanya dukungan untuk lansia melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan menggunakan gerakan sederhana yang sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing, bagi keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan dan motivasi kepada lansia untuk tetap aktif melakukan aktivitas fisik serta dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman. Bagi kader kesehatan dan tenaga kesehatan, kegiatan ini dapat dijadikan kegiatan di posyandu atau kelompok masyarakat dengan variasi yang sederhana namun dapat bermanfaat bagi kebugaran jasmani.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terkait pelaksanaan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran diikuti oleh 30 orang lansia dengan rentang usia 55-75 tahun dengan kondisi kehatan yang relatif stabil dan berasal dari lingkungan sekitar lokasi kegiatan. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan sederhana berupa pengukuran tekanan darah, denyut nadi dan pengisian kuesioner (Global Physical Activity) dan *Hamilton Anxiety Stress Scale (DASS)* untuk memastikan aktivitas fisik apa yang sudah dilakukan oleh lansia sebelumnya, dan dari hasil pertanyaan kuesioner Global Physical Activity kebanyakan lansia memiliki aktivitas fisik dalam keseharian mereka seperti bersepeda, berjalan kaki ke pasar, berkebun dan Bertani sehingga aktivitas

sehari-hari yang mereka lakukan dapat meningkatkan kebugaran.

Dari hasil kegiatan ini, lansia menunjukkan antusiasme tinggi dengan partisipasi aktif selama kegiatan dari pengisian kuesioner yang dibantu pengabdian sampai kegiatan terakhir, aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok memberikan motivasi tambahan dan meningkatkan rasa kebersamaan. Faktor sosial berperan penting dalam menjaga keberlanjutan kegiatan. Selain itu, kegiatan yang dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang memberikan keamanan dan sesuai dengan kondisi fisiologis lansia, sehingga dapat dilakukan secara rutin.

DAFTAR REFERENSI

- Reigal, R.E., Moral-Campillo, et all. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolscents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Nur'amalia, R., Abdullah. M.M., Dzakhirah & Ruhama. (2022). Gambaran aktivitas fisik, Keseimbangan, dan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(2), 79-86
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. In *BioMed Research International* (Vol. 2018). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>.
- Gunalam, I. F., & Lontoh, S. O. (n.d.). Pendahuluan Tingkat Kebugaran Fisik Dengan Six Minute Walk Test Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara *Abstract Preliminary Research On The Level Of Physical Fitness With Six Minute Walk Test In Faculty Of Medicine Studentds Of Tarumanagara University* . In *Juni* (Vol. 27, Issue 1)..
- Fitri, M., Rahmi, U., Pitriani, P., & Sulastris, A. (2020). Efektivitas senam vitalisasi otak terhadap kebugaran jasmani pada lansia demensia. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 364–374. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14360
- Berka & Fransisca. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kemandirian dan Kebugaran dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Biomedik dan Kesehatan* . Doi: 10.18051/Jbiomedkes.2019.V2
- Asmunandar, Arnim AR, & Khaeriah. (2021). Hubungan Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani di Kelurahan Mattirota. *Jurnal ilmiah Mappadissing* 3(2) . Doi: <http://ojs.lppmuniprima.org/index.php/mappadissing>
- G. Azhari Putri., & Yulianti, A. (2022). Dukungan Sosial Keluarga dan Successful Aging pada Lanjut Usia. *Psyche 165 Journal*, 62–67. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.162>
- G. Anlya, Yuliadarwati NM, Lubis ZI. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Lansia Pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 2023;14(1):291-297.
- Setiawan, A., Oktariani., & Kusmaedi. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia, *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), hal.28-40. Doi:10.17509/jtikor.v5i1.24895
- Wahyuni, S., Effendy, C., Kusumaningrum, F. M., & Dewi, F. S. T. (2021). Factors Associated with Independence for Elderly People in Their Activities of Daily Living. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 9(1), 44. <https://doi.org/10.20473/jbe.v9i12021.44-53>

Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2020). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(2), 46. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365>.