



Pemberdayaan Lansia Melalui Kegiatan Senam dan *Storytelling* untuk Mewujudkan Lansia Sehat dan Produktif

Empowerment of the Elderly Through Gymnastics and Storytelling Activities to Create Healthy and Productive Elderly

Sri Ariyanti^{1*}, Surtikanti², Tri Wahyuni³

¹⁻³ Prodi Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia

Alamat: Jalan Sungai Raya Dalam Gang Ceria V No. 2 Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya Kalbar

Korespondensi penulis: ariyanti@stikmuhptk.ac.id

Article History:

Received: Juni 16, 2025;

Revised: Juni 29, 2025;

Accepted: Juli 28, 2025;

Online Available: Juli 30, 2025

Keywords: elderly, gymnastics, healthy, productive, storytelling

Abstract. Empowering the elderly is one of the important efforts in improving their quality of life and welfare in old age. The elderly are among the age groups that are vulnerable to experiencing a decline in physical, mental, and social conditions due to the aging process. Therefore, a holistic and sustainable approach is needed to support their health and quality of life. One of the activities that has proven effective is elderly gymnastics which can maintain body fitness, improve blood circulation, improve flexibility, balance, and reduce the risk of falling. Gymnastics can also help control blood pressure in the elderly with hypertension. On the other hand, storytelling activities provide great benefits to the mental and emotional health of the elderly. This activity can train memory, stimulate cognitive abilities, build confidence, and strengthen social relationships with others. Through sharing stories, seniors feel more valued, listened to, and have the opportunity to express their life experiences. Community Service Activities (PKM) in the Korpri Health Center Work Area aim to improve the physical, social, mental, and emotional health of the elderly through the Plan-Do-Check-Act (PDCA) approach. Before the activity starts, vital signs such as blood pressure, pulse, breathing, and body temperature are measured. The results of the examination showed that 20 out of 25 participants (80%) had hypertension with an average systolic blood pressure of 155.12 mmHg and diastolic 103.80 mmHg. After the examination, all the elderly took part in a gymnastics session guided by health center officers. The activity ended with a storytelling session, where 90% of the participants were able to remember events 20 years ago. These findings show the importance of regular check-ups, physical activity, and social interaction as preventive measures to improve the quality of life of the elderly. Storytelling has also been shown to strengthen emotional and social bonds among the elderly..

Abstrak

Pemberdayaan lansia merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka di masa tua. Lansia termasuk kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kondisi fisik, mental, maupun sosial akibat proses penuaan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan berkesinambungan untuk mendukung kesehatan dan kualitas hidup mereka. Salah satu kegiatan yang terbukti efektif adalah senam lansia yang dapat menjaga kebugaran tubuh, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, serta mengurangi risiko jatuh. Senam juga dapat membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Di sisi lain, aktivitas storytelling memberikan manfaat besar terhadap kesehatan mental dan emosional lansia. Kegiatan ini dapat melatih daya ingat, merangsang kemampuan kognitif, membangun rasa percaya diri, serta mempererat hubungan sosial dengan sesama. Melalui berbagi cerita, lansia merasa lebih dihargai, didengarkan, dan memiliki kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman hidupnya. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Wilayah Kerja Puskesmas Korpri bertujuan untuk

meningkatkan kesehatan fisik, sosial, mental, dan emosional lansia melalui pendekatan Plan-Do-Check-Act (PDCA). Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pengukuran tanda vital seperti tekanan darah, nadi, pernapasan, dan suhu tubuh. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 20 dari 25 peserta (80%) mengalami hipertensi dengan rata-rata tekanan darah sistolik 155,12 mmHg dan diastolik 103,80 mmHg. Setelah pemeriksaan, seluruh lansia mengikuti sesi senam yang dipandu petugas puskesmas. Kegiatan diakhiri dengan sesi storytelling, di mana 90% peserta mampu mengingat peristiwa 20 tahun yang lalu. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemeriksaan rutin, aktivitas fisik, serta interaksi sosial sebagai langkah preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Storytelling juga terbukti memperkuat ikatan emosional dan sosial di antara para lansia.

Kata kunci: lansia, senam, produktif, sehat, *storytelling*.

1. LATAR BELAKANG

Tingkat lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti jantung, diabetes, dan stroke. Seiring bertambahnya usia, sistem kekebalan tubuh mengalami penurunan fungsi yang signifikan, membuat lansia lebih mudah terserang penyakit dan mengalami komplikasi kesehatan yang dapat meningkatkan angka kematian (Milita et al., 2021). Data menunjukkan bahwa kelompok usia 60 tahun ke atas memiliki angka kematian tertinggi, yakni sekitar 42%. Kondisi ini diperparah dengan adanya penyakit penyerta yang sering dialami oleh lansia, sehingga menjaga kesehatan fisik dan mental mereka menjadi prioritas utama. Upaya pencegahan serta pengelolaan penyakit degeneratif harus dilakukan melalui pemantauan kesehatan secara rutin, pola makan seimbang, serta dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Selain perubahan fisik, proses penuaan juga menimbulkan perubahan psikologis dan sosial yang signifikan. Penurunan kapasitas kognitif, rasa kesepian, serta menurunnya keterlibatan sosial dapat berdampak buruk pada kesejahteraan emosional lansia (Sari & Setyawan, 2018). Partisipasi sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, di mana aktivitas sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain dapat memberikan dukungan emosional, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi kesepian. Menurut Sustrami (2017), tingkat partisipasi sosial yang positif terbukti menjadi faktor protektif terhadap penurunan kualitas hidup. Dengan demikian, intervensi berbasis komunitas yang menekankan aktivitas sosial dan dukungan kelompok sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di masa tua. Menurut Indrayogi et al., (2022) kualitas hidup lansia menjadi lebih terarah dan lebih baik melalui kegiatan pemberdayaan lansia, gaya hidup sehat dan aktif karena mereka tahu bagaimana menjaga kesehatan dan pola hidup yang teratur dengan diberikannya *logbook* atau catatan harian yang harus selalu diisi atau sebagai pengingat. Kemudian para lansia diberdayakan dengan pembuatan tanaman obat keluarga di

pekarangan/halaman rumah masing-masing atau di pot dengan nama TOGA (Tanaman Obat Keluarga).

Senam yang dilakukan pada kegiatan PKM dirancang khusus dengan gerakan yang ringan dan menyenangkan, memungkinkan lansia untuk tetap aktif tanpa membebani tubuh mereka secara berlebihan. Selain itu, *storytelling* atau bercerita memiliki peran yang tidak kalah penting dalam pemberdayaan lansia. Aktivitas *storytelling* terbukti dapat meningkatkan keterlibatan sosial, memperkuat ingatan, dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk berbagi pengalaman hidup mereka. Melalui bercerita, lansia tidak hanya dapat merangsang kognitif mereka tetapi juga dapat memperkuat hubungan sosial dengan orang lain. Selain itu, *storytelling* juga berfungsi sebagai bentuk ekspresi diri yang positif dan dapat membantu lansia mengatasi perasaan kesepian atau terisolasi (Ernawati et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara terhadap penanggung jawab program Lansia di Puskesmas Korpri (Ibu Desi N) didapatkan hasil bahwa di Puskesmas Korpri belum pernah dilakukan kegiatan Senam Ceria dan Story Telling untuk lansia di wilayah kerjanya. Sehingga Tim PKM Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat tertarik untuk melakukan kegiatan ini dengan bekerjasama dengan mitra tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan PKM ini bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, sosial, mental dan emosional lansia melalui kegiatan senam, pemeriksaan kesehatan, *storytelling*. Kegiatan ini menggunakan metode *Plan-Do-Check-Act (PDCA)*. Sebelum kegiatan dimulai terlebih dahulu dilakukan pengukuran tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi, pernafasan, dan suhu, kemudian dilanjutkan penyampaian materi edukasi mengenai pola hidup sehat pada lansia serta diakhiri dengan kegiatan bercerita sesama lansia. Peserta yang hadir sebanyak 25 lansia. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 4 Juni 2025 yang diikuti sebanyak 25 Lansia di wilayah kerja Puskesmas Korpri.

Tahap *Plan* mencakup identifikasi tujuan dan persiapan untuk dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu dilakukannya skrining pada lansia dengan bekerjasama dengan pemegang program lansia dan penyakit tidak menular melalui pemeriksaan tekanan darah, nadi, pernafasan dan dilakukan pemeriksaan fisik. Tahap *Do* melakukan pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat pada lansia dan kegiatan senam serta *storytelling*. Pada tahap *Check*, dilakukan monitoring kegiatan pemeriksaan tanda-tanda vital, termasuk pengecekan ulang

14

tekanan darah setelah senam dan kegiatan storytelling serta survei kepuasan peserta untuk mengetahui efektivitas penyuluhan kesehatan yang diberikan. Terakhir, tahap *Action* dilakukan dengan memberikan saran dan tindak lanjut keperawatan kepada peserta yang hasil pemeriksaan tekanan darah di atas normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 20 lansia (80%) mengalami Hipertensi dengan rata-rata tekanan darah 155,12 mmHg untuk tekanan darah sistole dan 103,80 mmHg untuk diastole. Seluruh lansia mengikuti senam lansia yang dipandu oleh petugas Puskesmas. Kegiatan diakhiri dengan sesi storytelling dimana lansia bercerita tentang kisahnya dimasa muda dan saat masih aktif bekerja. 90% lansia masih mampu mengingat peristiwa 20 tahun yang lalu.

Tabel 1. Tekanan Darah Lansia

Tekanan Darah	Mean	Median	Minimum-Maksimum	Standar Deviasi
Sistole	155,12 mmHg	150 mmHg	130-180 mmHg	14,037
Diastole	103,80 mmHg	100 mmHg	90-120 mmHg	10,828



Gambar 1. Storytelling

Melalui story telling lansia dapat berbagi cerita kepada sesama teman lansia, sehingga hal ini dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan mengurangi rasa kesepian lansia. Senam lansia yang dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali secara rutin dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menurunkan tingkat kesakitan pada lansia (Ernawati et al., 2024).

Terdapat dampak positif yang dirasakan oleh lansia setelah mengikuti senam lansia, di mana responden mengalami peningkatan kebugaran tubuh, nafsu makan yang lebih baik, peningkatan mobilitas, kualitas pernapasan yang membaik, penurunan tingkat kelelahan otot, hilangnya nyeri bahu kronis, peningkatan keinginan untuk bekerja, serta perubahan positif dalam *Activity of Daily Living* (ADL). Setelah senam, terlihat perkembangan yang terjadi pada lansia, seperti kemampuan untuk bersosialisasi lebih baik, meningkatkan komunikasi, serta perubahan perilaku, di mana lansia mulai lebih sering saling menyapa dan bercanda. Senam ini juga berperan dalam meningkatkan interaksi melalui komunikasi (Kowel et al., 2016).

Senam untuk lansia adalah jenis olahraga yang sederhana dengan dampak rendah, sehingga sangat cocok untuk kondisi fisik lansia. Senam ini menggabungkan gerakan otot dan teknik pernapasan, di mana teknik pernapasan dilakukan secara teratur dan dengan kesadaran penuh. Latihan pernapasan ini bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan dada dan pernafasan. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan lansia adalah dengan menerapkan pola hidup sehat, yang salah satunya adalah melalui olahraga. Senam lansia merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang cocok dilakukan oleh lansia, yang sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga ini dapat membantu tubuh lansia dalam menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh (Handayani et al., 2020). Senam lansia juga dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan berbagai aspek kualitas hidup lansia.

Aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin, yaitu polipeptida opioid yang diproduksi oleh kelenjar pituitari dan hipotalamus. Endorfin memiliki efek analgesik dan dapat menciptakan perasaan segar pada individu. Sistem opioid berperan penting dalam memediasi hubungan sosial antarindividu dan juga berkontribusi dalam perbaikan kondisi depresi. Sistem ini terkait erat dengan suasana hati dan depresi. Aktivitas fisik meningkatkan sekresi opioid endogen di otak, yang membantu mengurangi rasa nyeri dan menghasilkan perasaan euforia. Hal ini pada gilirannya dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.

Story merupakan sebuah narasi mengenai rangkaian peristiwa yang disampaikan dengan berbagai tujuan, seperti memberikan informasi, pengetahuan, menarik perhatian, menghibur,

atau memberikan panduan kepada pendengarnya. Dalam melakukan Storytelling, seseorang akan menciptakan pengalaman yang dikenal dengan konsep segitiga bercerita. Segitiga bercerita melibatkan tiga elemen utama dalam mendongeng, yaitu pencerita (storyteller), cerita (story), dan pendengar (audience). Ketiga elemen ini berinteraksi untuk membentuk cerita yang pada akhirnya menciptakan pengalaman bercerita (Amran et al., 2023). Adapun manfaat Storytelling antara lain: 1) menyampaikan pesan yang unik dan mudah diingat, 2) mengandung unsur hiburan dan penyembuhan, 3) membantu pemulihan trauma, 4) mudah untuk dibagikan, 5) dapat digunakan di berbagai media untuk menjangkau beragam audiens (Resmonikasari et al., 2023).

Dalam kegiatan storytelling, lansia memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman hidup mereka serta menyampaikan perasaan dan pendapat dengan tujuan memberikan pemahaman kepada orang lain. Kegiatan ini dapat menjadi sarana komunikasi dan menunjukkan kepedulian terhadap lansia, sehingga mereka merasa dihargai. Lebih dari itu, storytelling menjadi metode yang efektif untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan secara bertahap mengubah pola pikir seseorang, karena melalui aktivitas ini, individu dapat terstimulasi untuk menghubungkan kejadian yang diceritakan dengan pengalaman pribadi mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Senam lansia dapat memiliki beberapa manfaat yaitu : manfaat pada fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, dan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penerapan story telling meningkatkan kebermaknaan hidup (meaning of life) pada Lansia. Untuk itu disarankan dalam penerapan perawatan pada lansia dapat menerapkan metode story telling sebagai salah satu metode non farmasi yang dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia. Pentingnya lansia menjaga pola hidup sehat dengan tetap hidup produktif, menjaga pola makan, pikiran positif serta selalu beraktivitas

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Pimpinan ITEKES Muhammadiyah Kalimantan barat, Kepala Puskesmas dan seluruh Tim PKM yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Amran, H. F., Hendri, K., Yulita, N., Studi, P., Kebidanan, S., Stikes, B., & Negeri, P. (2023). Application of storytelling method in improvement meaning of life in the elderly at Daycare Aisyiyah Pekanbaru. *JIKA (Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah)*, 1(2), 138-144.
- Dwi, R., & Pertiwi, M. (2023). Understanding the role of nutrition and physical activity in elderly care. *Journal of Public Health and Aging*, 12(1), 25-34.
- Ernawati, Pertiwi, W. E., Sundari, S. L., Khotimah, H., & Sustiyono, A. (2024). Pemberdayaan lansia melalui kegiatan senam ceria dan storytelling dalam rangka mewujudkan lansia sehat dan produktif di Propinsi Banten. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 107-116.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *BIMIKI*, 8(2), 48-55. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>
- Indrayogi, Priyono, A., & Asyisya, P. (2022). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan lansia produktif, gaya hidup sehat dan aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185-191. <https://doi.org/10.34010/icomse.v3i1.5330>
- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4(1), 1-6.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian diabetes mellitus tipe II pada lanjut usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(1), 33-41.
- Nugraha, S., & Harahap, R. (2022). Exploring the role of elderly in community building through active participation. *Journal of Social Care and Aging*, 4(1), 50-60.
- Purwanto, T., & Hariono, P. (2023). Positive aging in modern society: The role of family and healthcare. *Journal of Gerontological Research*, 9(3), 152-161.
- Resmonikasari, K., Indrayana, S., Putri, T. I. Y. L., & Mulyanti. (2023). Pengaruh storytelling terhadap tingkat kesepian lansia yang tinggal sendirian di wilayah kerja Puskesmas Sewon. *Borobudur Nursing Review*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.31603/bnur.5358>
- Saputra, H., & Wulandari, D. (2021). The impact of community involvement on the wellbeing of the elderly. *Journal of Gerontology*, 25(4), 290-301.
- Setyowati, R., & Permana, W. (2021). Cultural activities and aging: The role of tradition in elderly social engagement. *Journal of Aging and Culture*, 3(3), 128-136.
- Sustrami, D. (2017). Hubungan aktivitas sosial lansia terhadap kualitas hidup di pesisir RW 03 Kelurahan Kedung Cowek Surabaya. *Jurnal Keperawatan Malang*, 2(1), 30-36. <https://doi.org/10.36916/jkm.v2i1.16>.
- Widya, L. A., & Kristanti, S. (2021). Social networks and elderly health: An analysis of community support systems. *Journal of Health and Social Networks*, 7(2), 77-85.
- Wijayanti, R., & Fitriani, D. (2022). Psychological well-being and elderly quality of life in urban settings. *Journal of Mental Health Studies*, 8(2), 110-120.