



Gerak Sehat Mandiri: Senam Fisioterapi untuk Meningkatkan Mobilitas dan Mencegah Jatuh pada Lansia

Elyin A K Lumban Gaol^{1*}, Linauli Happy Christina Zega², Astrid Komala Dewi³

Program studi Fisioterapi¹
STIKes RS Husada¹

elyin.artha@gmail.com

Program studi Keperawatan²
STIKes RS Husada²

linaulihcz@gmail.com

Program studi Fisioterapi³
STIKes RS Husada³
astridd91@gmail.com

Info Artikel

Diajukan : 10 Februari 2026

Diterima : 24 Februari 2026

Diterbitkan : 27 Februari 2026

Abstract

The global and national elderly population continues to increase, leading to significant public health challenges, including decreased musculoskeletal function, impaired balance, reduced mobility, and a heightened risk of falls. Physiological aging processes such as loss of muscle mass, reduced proprioception, and slower neuromotor responses, combined with environmental and behavioral factors, highlight the need for accessible promotive and preventive interventions at the community level. This community service program aimed to evaluate changes in balance level distribution among older adults following a structured physiotherapy exercise intervention conducted at GPIB Surya Kasih Church. All elderly participants who attended the activity (n = 30; aged 60–78 years) participated in a single physiotherapy exercise session consisting of warm-up activities, lower-limb strengthening exercises, static and dynamic balance training, and cool-down exercises. The intervention was delivered through brief educational sessions, demonstrations, group practice, and individualized assistance. Balance levels were assessed before and immediately after the intervention using ordinal categories: Poor, Fair, Good, and Very Good. Descriptive analysis demonstrated a marked improvement in balance distribution, with the proportion of participants classified as Poor decreasing from 60.00% to 3.33%, Fair from 33.33% to 20.00%, and Good increasing from 6.67% to 76.67%, while the Very Good category remained unchanged. These findings indicate that structured physiotherapy exercise implemented in a religious community setting can effectively improve balance levels among older adults and may serve as a practical community-based strategy for fall prevention.

Keywords: Older adults; balance; physiotherapy exercise; religious community; fall prevention

Abstrak

Populasi lansia secara global dan nasional terus meningkat, memicu berbagai tantangan kesehatan masyarakat seperti penurunan fungsi muskuloskeletal, gangguan keseimbangan, berkurangnya mobilitas, serta risiko jatuh yang tinggi. Faktor fisiologis penuaan, termasuk kehilangan massa otot, penurunan propriosepsi, dan lambatnya respon neuromotor, berpadu dengan faktor lingkungan dan perilaku, sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif yang mudah diakses di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengevaluasi perubahan distribusi tingkat keseimbangan pada lansia setelah intervensi senam fisioterapi melalui kegiatan pengabdian masyarakat di Gereja GPIB Surya Kasih. Seluruh peserta lansia yang hadir (n = 30; usia 60–78 tahun) mengikuti satu sesi senam fisioterapi mencakup pemanasan, latihan inti penguatan anggota bawah dan keseimbangan statik-dinamik, serta pendinginan, yang disampaikan melalui ceramah singkat, demonstrasi, praktik bersama, dan pendampingan individual. Tingkat keseimbangan diukur sebelum dan segera setelah intervensi menggunakan kategorisasi ordinal: Kurang, Cukup, Baik, dan Sangat Baik. Analisis deskriptif menunjukkan pergeseran distribusi dari Kurang 60,00% menjadi 3,33%, Cukup dari 33,33% menjadi 20,00%, dan Baik dari 6,67% menjadi 76,67%, sedangkan kategori Sangat Baik tetap 0%. Hasil ini mengindikasikan bahwa senam fisioterapi terstruktur yang dilaksanakan di komunitas keagamaan dapat meningkatkan tingkat keseimbangan lansia secara signifikan dalam waktu singkat.

Kata Kunci : Lansia; keseimbangan; senam fisioterapi; komunitas keagamaan; pencegahan jatuh

Pendahuluan

Penuaan merupakan proses alami yang diiringi perubahan fungsi fisiologis tubuh, khususnya pada sistem muskuloskeletal dan neuromuskular. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan pada kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas tubuh yang dapat memengaruhi kelancaran aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menjadikan pentingnya upaya menjaga kesehatan fisik secara berkelanjutan, salah satunya melalui latihan fisik yang sesuai dan aman. Senam fisioterapi merupakan salah satu bentuk latihan yang terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan otot, koordinasi gerak, kelenturan sendi, serta keseimbangan tubuh. Latihan ini dapat dilakukan secara sederhana dan menyenangkan, baik secara mandiri maupun bersama-sama dalam komunitas.

Gereja sebagai pusat kegiatan rohani dan sosial memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan jemaatnya, termasuk pada aspek kesehatan fisik. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Gereja GPIB Surya Kasih, tim pelaksana berupaya memperkenalkan dan melatih senam fisioterapi bagi jemaat lanjut usia sebagai salah satu langkah promotif dan preventif untuk menjaga mobilitas serta menunjang kemandirian. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik yang terarah, sekaligus melatih gerakan senam fisioterapi yang aman dan sesuai kemampuan jemaat.

Pendekatan dilakukan secara partisipatif, disesuaikan dengan kenyamanan dan kondisi masing-masing jemaat, serta dilengkapi dengan sesi tanya jawab dan evaluasi sederhana guna memastikan pemahaman dan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa tantangan yang mungkin dihadapi, antara lain perbedaan tingkat kemampuan fisik jemaat lanjut usia, keterbatasan waktu latihan bersama, serta perlunya metode penyampaian materi yang sederhana dan mudah diikuti. Meski demikian, kegiatan ini memiliki tujuan yang jelas, yaitu meningkatkan kesadaran jemaat akan pentingnya aktivitas fisik, membekali jemaat

dengan keterampilan gerakan senam fisioterapi yang aman, serta mendorong terbentuknya kebiasaan berolahraga secara rutin.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui pelaksanaan senam fisioterapi secara langsung di lingkungan gereja, diawali dengan penyampaian materi singkat mengenai manfaat latihan fisik, diikuti demonstrasi dan praktik bersama, serta pendampingan individual jika diperlukan. Dengan cara ini, jemaat dapat memperoleh pengalaman langsung dan bimbingan yang tepat untuk mempraktikkan gerakan secara benar. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) “Gerak Sehat Mandiri: Senam Fisioterapi untuk Meningkatkan Mobilitas dan Mencegah Jatuh pada Lansia di GPIB Surya Kasih” dirancang sebagai upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan, pelatihan langsung senam fisioterapi, serta penyediaan media panduan berupa leaflet dan booklet bergambar.

Program ini juga memberikan pendampingan individual bagi peserta dengan keterbatasan fisik dan membentuk kebiasaan latihan berkelompok di lingkungan gereja untuk menjaga keberlanjutan. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini antara lain meningkatnya pemahaman jemaat lansia tentang pentingnya menjaga kebugaran fisik, kemampuan melakukan senam fisioterapi secara mandiri di rumah maupun secara berkelompok, serta terwujudnya kelompok senam lansia yang aktif di lingkungan gereja.

Selain itu, kegiatan ini diharapkan menjadi awal dari kerja sama berkelanjutan antara perguruan tinggi dan gereja dalam membangun komunitas yang sehat, mandiri, dan aktif sepanjang usia.

Metode

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode *participatory learning*. Sasaran pengabdian masyarakat adalah seluruh jemaat lanjut usia (lansia) di Gereja GPIB Surya Kasih yang menjadi peserta program “Gerak Sehat Mandiri: Senam Fisioterapi untuk Meningkatkan Mobilitas dan Mencegah Jatuh”.

Tempat Pengabdian

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Gereja GPIB Surya Kasih.

Metode Pengabdian dan Rancangan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari:

- a. Metode Ceramah: Menyampaikan materi edukasi mengenai proses penuaan, risiko jatuh pada lansia, dan manfaat senam fisioterapi dalam menjaga mobilitas dan mencegah cedera. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana dan dibantu media visual seperti poster dan leaflet.
- b. Metode Demonstrasi: Menunjukkan secara langsung rangkaian gerakan senam fisioterapi sederhana, meliputi pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.
- c. Metode Latihan Bersama: Mengajak seluruh peserta untuk mempraktikkan gerakan senam secara bersama-sama dengan pendampingan tim pelaksana, serta memberikan koreksi postur dan teknik secara langsung.

Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu melibatkan seluruh jemaat lansia yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat, sebanyak ±30 orang lansia (usia 60-78 tahun).

Hasil dan Pembahasan

Hasil Senam Fisioterapi Lansia

Tabel 1. Tingkat Keseimbangan Tubuh Lansia Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Fisioterapi di Gereja GPIB Surya Kasih.

Keseimbangan Tubuh	Sebelum Senam		Setelah Senam	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Kurang	18	60	1	3,33
Cukup	10	33,33	6	20
Baik	2	6,67	23	76,67
Sangat Baik	0	0	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Sebelum pelaksanaan senam fisioterapi, persentase tertinggi tingkat keseimbangan peserta berada pada kategori kurang, yaitu sebesar 60,00%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki keterbatasan dalam mempertahankan stabilitas postur dan koordinasi gerak, yang berpotensi meningkatkan risiko jatuh saat beraktivitas. Rendahnya tingkat keseimbangan ini kemungkinan disebabkan oleh penurunan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, dan kecepatan reaksi akibat proses penuaan, ditambah minimnya keterlibatan peserta dalam aktivitas fisik terarah sebelumnya. Setelah pelaksanaan senam fisioterapi yang mencakup tahap pemanasan, latihan inti dengan fokus pada penguatan otot tungkai dan latihan keseimbangan, serta pendinginan, terjadi peningkatan yang signifikan. Kategori dengan persentase tertinggi bergeser menjadi baik, yaitu sebesar 76,67%.

Perubahan ini menunjukkan bahwa rangkaian gerakan senam yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, disertai pendampingan dan koreksi postur secara langsung, efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol postur, stabilitas tubuh, dan kepercayaan diri peserta untuk bergerak. Hasil ini juga memperkuat bukti bahwa latihan fisik terstruktur berbasis fisioterapi dapat memberikan manfaat nyata dalam waktu relatif singkat bagi kelompok lansia. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terbaru, antara lain studi Aprilia dkk. (2022), yang menunjukkan bahwa seluruh penelitian dalam telaah mereka melaporkan adanya peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia setelah mengikuti senam lansia secara rutin.

Hasil serupa juga ditemukan oleh Fauziah dkk. (2024), yang melaporkan bahwa latihan *core stability exercise* dan *tandem walking exercise* selama enam minggu memberikan peningkatan signifikan pada keseimbangan dinamis lansia, sebagaimana diukur melalui *Timed Up and Go test*. Dengan demikian, peningkatan pada kategori keseimbangan baik pasca intervensi senam dalam kegiatan ini bukan hanya relevan secara praktis, tetapi juga didukung oleh bukti ilmiah mutakhir yang menegaskan efektivitas latihan keseimbangan terstruktur sebagai strategi pencegahan jatuh pada lansia

Kesimpulan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat *Gerak Sehat Mandiri: Senam Fisioterapi untuk Meningkatkan Mobilitas dan Mencegah Jatuh pada Lansia* di Gereja GPIB Surya Kasih menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan pada peserta lansia. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia berada pada kategori keseimbangan kurang, namun setelah mengikuti senam fisioterapi yang meliputi pemanasan, latihan inti, dan pendinginan yang disesuaikan dengan kapasitas fisik lansia, mayoritas peserta berada pada kategori keseimbangan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan fisik terstruktur berbasis fisioterapi efektif dalam meningkatkan kontrol postur, koordinasi, dan kekuatan otot lansia. Dengan demikian, senam fisioterapi dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang aplikatif dalam upaya pencegahan jatuh serta peningkatan kualitas hidup lansia di tingkat komunitas.

Referensi

- Aprilia, R., Pratiwi, A., & Sari, D. (2022). Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada lanjut usia: Sebuah tinjauan pustaka. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 1014–1021. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/1014>
- Fauziah, N., Kurniawan, D., & Fitriani, R. (2024). Pengaruh core stability exercise dan tandem walking exercise terhadap keseimbangan dinamis lansia. *Jurnal Fisioterapi Muhammadiyah*, 4(1), 45–53. <https://journals2.ums.ac.id/fisiomu/article/view/4998>
- Gillespie, L. D., Robertson, M. C., Gillespie, W. J., Sherrington, C., Gates, S., Clemson, L. M., & Lamb, S. E. (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD007146. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3>
- Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., & Clemson, L. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD012424. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>
- World Health Organization. (2021). Step safely: Strategies for preventing and managing falls across the life-course. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032224>
- American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Cadore, E. L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A., & Izquierdo, M. (2013). Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults. *Rejuvenation Research*, 16(2), 105–114. <https://doi.org/10.1089/rej.2012.1397>
- Lesinski, M., Hortobágyi, T., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., & Granacher, U. (2015). Effects of balance training on balance performance in healthy older adults: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 45(12), 1721–1738. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0375-y>



Oliveira, L. P., Oliveira, J. M., & Silva, R. A. (2020). Effects of physiotherapy-based exercise programs on balance and functional mobility in older adults: A systematic review. *Clinical Interventions in Aging*, 15, 1629–1644.
<https://doi.org/10.2147/CIA.S262219>

Stubbs, B., Brefka, S., & Denking, M. D. (2015). What works to prevent falls in community-dwelling older adults? An overview of systematic reviews. *Age and Ageing*, 44(5), 706–712.
<https://doi.org/10.1093/ageing/afv062>