Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 7 | Nomor 1 | Juni | 2026
E-ISSN: 2964-8998

Pemberdayaan Klub Lansia Melalui Senam Prolanis di Desa Sebotok

Harmili[1], Rafi'ah[2], Mega Mawarni[3], Supardi[4], Herman[5]
[1,2,3,4]Prodi S1 Keperawatan STIKES Griya Husada Sumbawa
[5]Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Kesehatan

Korespodensi
Keperawatan Komunitas, Prodi S1 Keperawatan STIKES Griya Husada Sumbawa
Komplek Bukit Kurma, Kelurahan Seketeng, Kec. Sumbawa, Kab. Sumbawa, NTB
Email: harmili9@gmail.com

Kata Kunci:
Pemberdayaan; Klub Lansia; Senam Prolanis

Keywords*:*
Empowerment; Elderly Club; Prolanis Gymnastics.

Abstrak. Penyakit degeneratif atau lebih sering disebut penyakit kronis merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian nasional maupun global pada saat ini. Salah satu upaya pencegahan dan pengendalian penyakit kronis agar tidak terus menerus meningkat, pemerintah Indonesia membuat program pengelolaan penyakit kronis atau yang disebut dengan PROLANIS. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pengelolaan penyakit kronik adalah melalui senam prolanis. Tujuan: Mengetahui gambaran tekanan darah, pengetahuan, senam prolanis dan respon afektif pada lansia di Desa Sebotok. Tahapan metode: 1) Tim melakukan koordinasi pada elemen masyarakat terkait waktu dan tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian, 2) Melakukan pemeriksaan tekanan darah, 3) Penyuluhan/sosialisasi dilakukan pada lansia terkait masalah penyakit kronik hipertensi dan diabetes, 4) Penyuluhan/sosialisasi dilakukan dengan penyampaian materi dan diselingi tanya jawab dari peserta, 5) Melakukan senam prolanis pada lansia. Sasaran adalah lansia sebanyak 15 orang. Kegiatan dilakukan pada 5Mei 2026 di Desa Sebotok. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 1) Sesi edukatif terbukti meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. 2) Terlaksananya pemetaan profil kesehatan seluruh peserta dengan hasil pemeriksaan tekanan darah dari 15 lansia, masih terdapat 5 lansia yang memiliki tekanan darah tinggi. 3) Pada sesi aktivitas fisik 100% peserta mampu mendemonstrasikan gerakan senam Prolanis dengan tepat.4) Pada penilaian afektif 100% lansia semangat mengikuti gerakan, 100% lansia hadir tepat waktu, 100% lansia aktif berinteraksi satu sama lain. Dan 100% lansia melaporkan adanya kenyaman pada kondisi badan. Secara keseluruhan kegiatan pemberdayaan klub lansia yang diselenggarakan berjalan dengan lancar dan sukses. Acara ini berhasil mencapai tujuan, yakni adanya peningkatan pengetahuan, teridentifikasinya tekanan darah lansia, peserta mampu mendemonstrasikan gerakan senam Prolanis dengan tepat, dan penilaian afektif lansia semangat mengikuti gerakan, lansia hadir tepat waktu, lansia aktif berinteraksi satu sama lain, dan lansia melaporkan adanya kenyaman pada kondisi badan.

Abstract. *Degenerative diseases or more commonly called chronic diseases are one of the health problems that are still a national and global concern at this time. One of the efforts to prevent and control chronic diseases so that they do not continue to increase, the Indonesian government created a chronic disease management program or what is called PROLANIS. One approach that can be used in managing chronic diseases is through prolanis exercises. Objectives: To determine the picture of blood pressure, knowledge, prolanis exercises and affective responses in the elderly in Sebotok Village. Method stages: 1) The team coordinates with community elements regarding the time and purpose of*

implementing community service activities, 2) Conducting blood pressure checks, 3) Counseling/socialization is carried out for the elderly regarding the problem of chronic diseases of hypertension and diabetes, 4) Counseling/socialization is carried out by delivering material and interspersed with questions and answers from participants, 5) Conducting prolanis exercises for the elderly. The target is 15 elderly people. The activity was carried out on May 5, 2026 in Sebotok Village. The results of the activity showed that 1) The educational session was proven to significantly increase participants' knowledge. 2) The implementation of the health profile mapping of all participants with the results of blood pressure examinations from 15 elderly people, there are still 5 elderly people who have high blood pressure. 3) In the physical activity session, 100% of participants were able to demonstrate the Prolanis exercise movements correctly. 4) In the affective assessment, 100% of elderly people were enthusiastic about following the movements, 100% of elderly people were present on time, 100% of elderly people actively interacted with each other. And 100% of elderly people reported comfort in their physical condition. Overall, the elderly club empowerment activities that were held ran smoothly and successfully. This event succeeded in achieving its objectives, namely increasing knowledge, identifying elderly blood pressure, participants were able to demonstrate Prolanis exercise movements correctly, and the affective assessment of elderly people was enthusiastic about following the movements, elderly people were present on time, elderly people actively interacted with each other, and elderly people reported comfort in their physical condition.

Pendahuluan

Penyakit degeneratif atau lebih sering disebut penyakit kronis merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian nasional maupun global pada saat ini, penyakit degeneratif disebabkan oleh infeksi *mikroorganisme* seperti *protozoa*, bakteri, jamur, maupun virus, *World Health Organization* (WHO) memprediksi bahwa pada tahun 2020 penyakit tidak menular akan menjadi penyebab 73% kematian di dunia (1). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya penyakit degeneratif antara lain faktor genetik, lingkungan, gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol, pola diet dan kurang aktifitas (2).

Penyakit degeneratif di Indonesia terdiri dari penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), kanker, stroke, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung, penyakit gagal ginjal kronis, penyakit sendi atau rematik, dan penyakit karena kecelakaan (3). Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (2023) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, terdapat kenaikan prevalensi penyakit tidak menular sebesar 12,4% dibandingkan lima tahun yang lalu (4).

Salah satu upaya pencegahan dan pengendalian penyakit kronis agar tidak terus menerus meningkat, pemerintah Indonesia membuat program pengelolaan penyakit kronis atau yang disebut dengan PROLANIS, sehinnga BPJS Kesehatan memiliki Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang bertujuan untuk mendorong peserta Program Jaminan Kesehatan Nasional Kartu Indonesia Sehat (JKN-KIS) yang menyandang penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus agar dapat mencapai kualitas hidup optimal dan mencegah timbulnya komplikasi penyakit (5). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pengelolaan penyakit kronik adalah melalui senam prolanis.

Senam prolanis merupakan jenis senam *aerobic low impact*. Senam prolanis memberikan beban yang rendah pada sendi disetiap gerakannya sehingga sesuai untuk ansia. Senam prolanis menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang dinamis dan sederhana serta diiringi musik (6). Berbagai manfaat bagi kesehatan seperti fisik dan mental. Selain itu juga dapat mengontrol gula darah, mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, menurunkan berat badan, memberikan manfaat psikologis, mengurangi kebutuhan obat oral dan insulin, serta mencegah diabetes pada orang yang memiliki riwayat keluarga. Untuk mendapatkan hasil terbaik dari porsi latihan harus harus disesuaikan (7). Aktifitas fisik juga membantu meningkatkan resistensi insulin, menurunkan kadar insulin pada pasien hyperinsulinemia, memperbaiki dislipidemia dan menurunkan tekanan darah (8).

Berdasarkan hal tersebut penting untuk dilakukan pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan masyarakat dengan melaksanakan senam prolanis bagi lansia guna pencegahan penyakit kronis. Tujuan dari kegiatan ini mengetahui gambaran tekanan

darah, pengetahuan, senam prolanis dan respon afektif pada lansia di Desa Sebotok.

Metode

Lokasi pengabdian masyarakat berada di Desa Sebotok Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Badas Unit II. Sasaran program pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada lansia yang tergabung dalam klub lansia sebanyak 15 orang. Lansia dipilih sesuai dengan persetujuan lansia dan keluarga, dan bersedia hadir dalam kegiatan.

Secara umum, metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah pemeriksaan kesehatan, edukasi, Senam prolanis. Tahapan pelaksanaan kegiatan dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Tim melakukan koordinasi pada elemen masyarakat terkait waktu dan tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian dan persetujuan lansia.
b. Melakukan pemeriksaan kesehatan yaitu pemeriksaan tekanan darah dan pengisian kuesioner awal terkait pengetahuan tentang hipertensi. Pemeriksa dilakukan oleh ketua dan anggota penyelenggara kegiatan.
c. Penyuluhan/sosialisasi dilakukan pada lansia yang tergabung dalam klub.
d. Penyuluhan/sosialisasi dilakukan dengan penyampaian materi dan diselingi tanya jawab dari peserta. Adapun materi yang disampaikan terkait hipertensi dengan menggunakan lembar balik dan pembagian leaflet. Penyuluh dilakukan oleh petugas kesehatan yang expert dibidang keperawatan komunitas atau ketua penyelenggara kegiatan pengabdian masyarakat, dan didampingi oleh anggota/personil dengan tugas yang berbeda seperti observer, pengatur alat seperti sound system dan laptop.
e. Melakukan senam prolanis pada lansia. Senam dipimpin oleh ketua dan anggota/personil kegiatan.
   Gambaran umum gerakan senam prolanis sebagai berikut:
   1) Pemanasan (5-10 menit): Gerakan Lakukan peregangan ringan seperti menggerakkan tangan ke atas, memutar pergelangan tangan dan kaki, serta gerakan mengangkat lutut secara perlahan.
   2) Gerakan Utama Senam (15-20 menit):
      a) Gerakan tangan Angkat dan turunkan tangan ke atas kepala dan samping secara bergantian.
      b) Gerakan kaki Mengangkat kaki secara bergantian ke depan, ke samping, dan ke belakang, dengan posisi duduk atau berdiri jika memungkinkan.
      c) Gerakan berdiri Berdiri perlahan dengan bantuan pegangan jika diperlukan, lalu lakukan gerakan kaki ke depan dan belakang.
      d) Peregangan Gerakan peregangan otot punggung dan kaki dengan perlahan untuk meningkatkan fleksibilitas. Durasi lakukan setiap gerakan selama 1-2 menit, diikuti dengan istirahat singkat di antara gerakan.
   3) Pendinginan (5-10 menit): Lakukan peregangan ringan dan pernapasan dalam untuk menenangkan tubuh.
f. Evaluasi kegiatan dilakukan oleh ketua dan anggota/personil. Adapun evaluasi senam prolanis dilihat dari sejauh mana lansia dapat mengikuti ritme gerakan secara konsisten. Pengetahuan tentang hipertensi dievaluasi kembali menggunakan kuesioner,
   terdiri dari 25 pertanyaan dengan pilihan jawaban ya dan tidak, jika jawaban benar di beri skor 1, jika salah diberi skor 0.
   Ada 3 kategori, yakni tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya 75-100%, tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya 56-74%, dan tingkat pengetahuan ketegori kurang jika nilainya <55%. Penilaian afektif dari lansia terkait antusiasme (semangat mengikuti gerakan secara tepat), kedisiplinan (kehadiran dan ketepatan waktu), dan interaksi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa, 5 Mei 2026 di Desa Sebotok. Proses pengabdian dilakukan dengan mekanisme terstruktur dengan melakukan pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, senam prolanis, dan evaluasi. Dalam pengabdian ini juga melibatkan mahasiswa sebanyak 2 orang mahasiswa.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3. Kegiatan Senam Prolanis

1. Tekanan Darah

Tabel 1. Evaluasi hasil tekanan darah.

Komponen	Partisipasi	Evaluasi
Klinik Dasar	Pemantauan Tekanan Darah	Terlaksananya pemetaan profil kesehatan (TD, Nadi, BB) seluruh peserta. Hasil pemeriksaan tekanan darah dari 15 lansia, masih terdapat 5 lansia yang memiliki tekanan darah tinggi.

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan hasil pemantauan tekanan darah, peneliti mengindentifikasi profil kesehatan peserta secara langsung. Hasil pemeriksaan tekanan darah dari 15 lansia, masih terdapat 5 lansia yang memiliki tekanan darah tinggi. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia, berdasarkan wawancara terhadap 5 lansia mengatakan rata-rata tetap menjaga pola makan dan tidak ada riwayat keluarga.

Sejalan dengan penelitian Pratiwi & Muflihatin (2021), berasumsi bahwa setiap orang dapat mengalami perubahan tekanan darah, tetapi mereka yang berusia > 40 tahun cenderung beresiko mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik karena seiring bertambahnya usia pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya menurun (9).

Menurut Maulidina, dkk. (2019), mengatakan bahwa Usia ≥ 40 tahun meningkatkan terjadinya hipertensi dikarenakan adanya perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi elastisitas pembuluh darah berkurang dan penurunan daya tahan tubuh, semakin bertambahnya usia karena proses penuaan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit (10).

2. Pengetahuan

Tabel 2. Pengetahuan tentang Hipertensi

Kategori Pengetahuan	*Pre*		*Post*	
	f	%	f	%
Baik	1	6,7	12	80
Cukup	4	26,7	2	13,3
Kurang	10	66,7	1	6,7
Total	15	100	15	100

Pengetahuan *pre* mayoritas kurang sebanyak 10 responden (66,7%). Pengetahuan *post* pemahan akhir tentang hipertensi mayoritas baik sebanyak 12 responden (80%).

Berdasarkan hasil pengetahuan bahwa pemahan akhir tentang hipertensi mengalami peningkatan dalam kategori baik sebanyak 12 lansia (80%), kategori cukup sebanyak 2 lansia (13,3%). Walau demikian masih ada yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 lansia (6,7%), hal ini di pengaruhi dengan kurangnya kemampuan dalam menerima informasi dengan cepat dan disebabkan faktor dalam mengingat informasi-informasi terbaru.

Salah satu cara untuk mencegah hipertensi adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan yang memungkinkan pasien untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri. Sebuah penelitian mnyebeutkan bahwa pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pasien

hipertensi dan kemampuan mereka untuk mengelola perawatan mereka sendiri (11).

3. Senam prolanis

Tabel 3. Hasil senam prolanis

Komponen	Partisipasi	Evaluasi
Psikomotorik	Mengikuti gerakan senam	Sebanyak 15 Lansia (100%) mampu mengikuti ritme intrsuktur secara konsisten

Senam prolanis dievaluasi melalui kemampuan lansia mengikuti gerakan yang diperagakan instruktur, sehingga hasil observasi 100% peserta mampu mengikuti *ritme intrsuktur* secara konsisten yang menunjukkan tingkat koordinasi dan pemahaman instruksi yang baik.

4. Penilaian Afektif

Tabel 4. Hasil penilaian afektif.

Komponen	Partisipasi	Evaluasi
Afektif	*Antusiasme*, kedisiplinan, dan interaksi	Pada penilaian afektif 100% lansia semangat mengikuti gerakan, 100% lansia hadir tepat waktu, 100% lansia aktif berinteraksi satu sama lain. Dan 100% lansia melaporkan adanya kenyaman pada kondisi badan

Berdasarkan hasil penilaian afektif dilihat dari *antusiasme* yakni sebanyak 15 lansia (100%) semangat mengikuti gerakan, adapun kedisiplinan yang dilihat dari kehadiran dan ketepatan waktu sebanyak 15 lansia (100%) lansia hadir tepat waktu, dan interaksi lansia menunjukkan 100% lansia aktif berinteraksi satu sama lain, dan sebanyak 15 lansia (100%) melaporkan adanya kenyaman pada kondisi badan setelah melakukan kegiatan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyanto (2022), menyimpulkan bahwa upaya peningkatan kebugaran jasmani lansia melalui senam lansia memberikan pengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani lansia (12).

Simpulan dan Saran

Secara keseluruhan kegiatan pemberdayaan klub lansia yang diselenggarakan pada 5 Mei 2026 berjalan dengan lancar dan sukses. Acara ini berhasil mencapai tujuan, yakni adanya peningkatan pengetahuan, teridentifikasinya tekanan darah lansia, peserta mampu mendemonstrasikan gerakan senam Prolanis dengan tepat, dan penilaian afektif lansia semangat mengikuti gerakan, lansia hadir tepat waktu, lansia aktif berinteraksi satu sama lain, dan lansia melaporkan adanya kenyaman pada kondisi badan.

Saran: 1) Perlu dilakukan kegiatan secara berkala. 2) Perlu menjangkau dan melibatkan lebih banyak peserta, terutama kalangan lansia yang selama ini cenderung menghindari kegiatan terkait program senam prolanis.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada kepala Puskesmas Kecamatan Labuhan Badas Unit II dan Kepala Desa Sebotok yang telah memberikan akses dan dukungan dalam melaksakan kegiatan pengabdian masyarakat dan STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah memberikan dukungan dana dalam melaksakan kegiatan pengabdian masyarakat.

Daftar Rujukan

1. World Health Organization. The Top 10 Causes of Death. Geneva; 2018. https://www.who.int.
2. Dendana E, Ghammem R, Sahli J, Maatoug J, Fredj S, Ben. Clustering Of Chronic Diseases Risk Factors Among Adolescents: A QuasiExperimental Study In Sousse, Tunisia. Int J Adolesc Med Health. 2021;
3. Kemenkes RI. Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular. In: Direktur Jenderal Pencegahan Oleh Pengendalian Penyakit Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
4. Survei Kesehatan Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2023. 2023; Available from: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/
5. Maulidati LF, Maharani C. Evaluasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Temanggung. J Kesehat Masy. 2022;10(2):233–43.
6. Maulina N, Sawitri H, Nadira CS, Rahayu MS, Arvinda AD, Habibi RI. Pemberdayaan Desa Binaan dengan Melaksanakan Senam Prolanis Bagi Lansia Guna Pencegahan Penyakit Kronis. J Pengabdi Kesehat. 2024;2(2):1–6.
7. Bompa TO, Buzzichelli C. Periodization: theory and methodology of training. Sixth Edit. United States of America: Human Kinetics; 2019.
8. PERKENI. Pedoman Pengolaan Dan Pencegahan Prediabetes Di Indonesia. In Perkeni. Airlangga University Press; 2019.
9. Pratiwi P, Muflihatin SK. Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia Di PSTW Nirwana Puri Samarinda. Borneo Student Res. 2021;3(1):248–53.
10. Maulidina F, Harmani N, Suraya I. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi tahun 2018. ARKESMAS (Arsip Kesehat Masyarakat). 2019;4(1):149–55.
11. Umam MK, Martani RW, Yuniarsih SM, Yuniarti. Perilaku Self-care pada Penderita Hipertensi di Indonesia: Systematic Literature Review. J Promot Prev. 2023;6(6):908–918.
12. Riyanto P, Koten YC, Lahinda J. Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. J Pendidik Dan Kebud. 2022;2(3):314–9.