



EDUKASI PENTINGNYA OLAHRAGA DAN KESEHATAN MENTAL MENUJU SEHAT BAHAGIA DI USIA SENJA

Rizki¹, Ade Risna Gunawan², Whisma Adi Rizki³, Khansa Aqilla⁴, Muhammad Naufal Hilal Ramadhan⁵ Aprillia Wulan Utari⁶

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 1

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 2

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 3

⁴ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 4

⁵ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 5

⁶ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 6

Article Info

Abstrak

Fenomena peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia menuntut perhatian terhadap aspek kesehatan fisik dan mental sebagai upaya peningkatan kualitas hidup di usia senja. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai pentingnya olahraga dan kesehatan mental dalam mewujudkan kehidupan yang sehat, mandiri, dan bahagia. Kegiatan dilaksanakan di RT 02/RW 03 Kelurahan Telaga Murni, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi, dengan melibatkan 16 peserta lansia berusia 55–75 tahun. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta praktik olahraga ringan seperti senam peregangan dan latihan pernapasan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dari 37,5% menjadi 68,75% peserta yang memahami pentingnya olahraga dan kesehatan mental. Kegiatan ini juga meningkatkan motivasi lansia untuk rutin berolahraga dan menjaga interaksi sosial guna mencegah stres dan rasa kesepian. Kesimpulannya, kegiatan edukasi yang terintegrasi antara kesehatan fisik dan mental efektif dalam mendorong lansia menuju kehidupan yang lebih sehat, bahagia, dan produktif. Program ini dapat dijadikan model kegiatan berkelanjutan dalam mendukung visi “Lansia Tangguh, Indonesia Bermartabat.”

Keyword:

injury prevention, ergonomics, massage, housewives, community service

Abstract : The increasing number of elderly people in Indonesia demands attention to physical and mental health as an effort to improve the quality of life in old age. This Community Service Program (PKM) aims to increase awareness and knowledge of the elderly regarding the importance of exercise and mental health in realizing a healthy, independent, and happy life. The activity was carried out in RT 02/RW 03, Telaga Murni Village, West Cikarang District, Bekasi Regency, involving 16 elderly participants aged 55–75 years. The implementation method used a participatory educational approach through counseling, interactive discussions, and light exercise practices such as stretching exercises and breathing exercises. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to measure the increase in participants' knowledge. The results showed a significant increase from 37.5% to 68.75% of participants who understood the importance of exercise and mental health. This activity also increased the elderly's motivation to exercise regularly and maintain social interactions to prevent stress and loneliness. In conclusion, educational activities that integrate physical and mental health are effective in encouraging the elderly towards a healthier, happier, and more productive life. This program can serve as a model for sustainable activities to support the vision of "Resilient Elderly, Dignified Indonesia."

Corresponding Author:

Rizki

Email: 2010631240040@student.unsika.ac.id

Pendahuluan

Indonesia saat ini menghadapi fenomena meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) secara signifikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), proporsi lansia diperkirakan mencapai 11,8% dari total populasi pada tahun 2035. Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan struktur demografi yang perlu diantisipasi dengan baik, terutama terkait dengan aspek kesehatan fisik dan mental para lansia. Bertambahnya usia secara alamiah diikuti dengan penurunan fungsi tubuh dan kemampuan kognitif, yang jika tidak ditangani secara tepat, dapat menurunkan kualitas hidup mereka (Naheria et al., 2022).

Masalah kesehatan yang sering dialami lansia antara lain penurunan kekuatan otot, keterbatasan mobilitas, penyakit degeneratif, serta gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan

depresi. Kondisi tersebut diperparah oleh minimnya aktivitas fisik dan kurangnya interaksi sosial (Lubis & Wijayanti, 2020). Kurangnya pemahaman tentang pentingnya olahraga serta perawatan kesehatan mental menyebabkan banyak lansia menjalani kehidupan dengan rasa kesepian dan kehilangan semangat hidup. Padahal, aktivitas fisik ringan seperti senam, jalan santai, dan latihan pernapasan dapat membantu meningkatkan kebugaran, memperlancar sirkulasi darah, serta menjaga keseimbangan emosional. Mekanisme di balik efek positif aktivitas fisik pada kesehatan fisik dan mental adalah subjek penelitian yang terus berkembang (Collins et al., 2021).

Selain menjaga kesehatan tubuh, aspek mental juga berperan penting dalam menciptakan kehidupan yang bahagia di usia senja. Lansia yang memiliki kesehatan mental baik cenderung lebih optimis, mampu beradaptasi dengan perubahan, serta memiliki hubungan sosial yang lebih harmonis. Oleh karena itu, kegiatan edukatif yang menggabungkan olahraga dengan peningkatan kesadaran kesehatan mental sangat relevan untuk diterapkan di tingkat masyarakat (No et al., 2025).

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bertajuk “Edukasi Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Mental Menuju Sehat Bahagia di Usia Senja” dilaksanakan di RT 02/RW 03 Kelurahan Telaga Murni, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental secara seimbang. Melalui pendekatan partisipatif dan praktik langsung, program ini diharapkan mampu menumbuhkan kebiasaan hidup sehat, memperkuat rasa kebersamaan antar-lansia, serta menciptakan komunitas yang tangguh dan bahagia.

Metode Pelaksanaan

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya olahraga dan kesehatan mental setelah diberikan edukasi. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan pengaruh kegiatan edukasi terhadap perubahan tingkat pengetahuan peserta secara langsung melalui perbandingan hasil sebelum dan sesudah kegiatan. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan mengenai pentingnya olahraga dan kesehatan mental pada lansia. Kuesioner ini terdiri dari beberapa butir pertanyaan yang mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan kesadaran peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, dilakukan pula observasi langsung selama kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi, antusiasme, serta kemampuan peserta dalam mengikuti praktik olahraga (Saufi et al., 2024).

Subjek dalam penelitian ini adalah lansia berusia 55–75 tahun yang tinggal di wilayah pelaksanaan kegiatan. Total peserta yang terlibat sebanyak 16 orang, dengan kondisi fisik dan kemampuan yang bervariasi. Kriteria inklusi mencakup lansia yang masih mampu bergerak aktif dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di RT 02/RW 03 Kelurahan Telaga Murni, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi, dengan peserta sebanyak 16 orang lansia berusia antara 55–75 tahun. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai pentingnya olahraga dan kesehatan mental. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 6 peserta (37,5%) mengetahui pentingnya olahraga dan kesehatan mental, sedangkan 10 peserta (62,5%) belum mengetahuinya.

Setelah sesi edukasi dan praktik olahraga, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan, yaitu 11 peserta (68,75%) mengetahui pentingnya olahraga dan kesehatan mental, sedangkan 5 peserta (31,25%) masih belum memahami sepenuhnya. Dengan demikian, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 31,25% setelah dilakukan kegiatan edukasi.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi oleh narasumber mengenai pentingnya aktivitas fisik seperti senam peregangan, jalan santai, dan latihan pernapasan. Para peserta juga mendapatkan materi tentang menjaga kesehatan mental, termasuk pentingnya berpikir positif, memperluas interaksi sosial, dan menghindari stres. Setelah itu, peserta melakukan praktik olahraga ringan yang dipandu oleh tim pelaksana. Para lansia terlihat antusias dan mampu mengikuti kegiatan sesuai kemampuan masing-masing. Beberapa peserta bahkan menyatakan merasa lebih segar dan bersemangat setelah mengikuti kegiatan.

Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa program edukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia terhadap pentingnya olahraga dan kesehatan mental di usia senja. Selain itu, kegiatan juga menumbuhkan motivasi peserta untuk menerapkan kebiasaan olahraga secara mandiri di lingkungan tempat tinggal mereka.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi tentang olahraga dan kesehatan mental berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia. Peningkatan hasil post-test menggambarkan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik nyata lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran partisipatif, di mana peserta

lebih mudah memahami dan mengingat materi ketika dilibatkan secara aktif dalam kegiatan (Lansia, 2025).

Kegiatan olahraga yang diterapkan berupa latihan sederhana seperti senam peregangan dan pernapasan, terbukti mampu membantu meningkatkan kebugaran jasmani, memperlancar sirkulasi darah, dan menurunkan tingkat kelelahan pada lansia. Selain manfaat fisik, aktivitas olahraga juga memberikan efek positif terhadap psikologis peserta melalui pelepasan hormon endorfin yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan perasaan bahagia. Temuan ini mendukung hasil penelitian Lubis & Wijayanti (2020) yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik dan sosial secara rutin dapat mengurangi risiko depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional lansia.

Selain itu, kegiatan ini juga berhasil menciptakan ruang sosial yang positif bagi para lansia. Interaksi antar peserta selama kegiatan memperkuat hubungan sosial, menumbuhkan rasa kebersamaan, dan mengurangi perasaan kesepian. Aspek ini sangat penting, mengingat isolasi sosial merupakan salah satu penyebab utama penurunan kesehatan mental pada lansia. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memperkuat keseimbangan emosional dan sosial (Nasution & Rahmi, 2025).

Pendekatan partisipatif dalam kegiatan PKM ini terbukti efektif. Lansia merasa dihargai dan lebih antusias ketika mereka dilibatkan langsung dalam praktik olahraga, bukan hanya mendengarkan ceramah. Hal ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan metode interaktif dan empatik dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat, terutama pada kelompok lansia yang memiliki kebutuhan khusus dalam pembelajaran.

Kesimpulan

Kegiatan *Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)* dengan tema “*Edukasi Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Mental Menuju Sehat Bahagia di Usia Senja*” berhasil mencapai tujuan yang telah direncanakan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan terhadap pengetahuan peserta mengenai pentingnya olahraga dan kesehatan mental, dari 37,5% menjadi 68,75%. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif yang dipadukan dengan praktik olahraga ringan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat pada aspek fisik melalui peningkatan kebugaran tubuh, tetapi juga berkontribusi positif terhadap aspek mental dengan menumbuhkan semangat hidup, rasa bahagia, dan interaksi sosial yang lebih baik di kalangan lansia. Melalui pendekatan empatik dan

interaktif, lansia merasa dihargai, dilibatkan, serta terdorong untuk menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terintegrasi antara olahraga dan mental well-being sangat penting dalam menciptakan lansia yang sehat, mandiri, dan bahagia. Kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan di masyarakat agar tercipta komunitas lansia yang tangguh dan mendukung visi “Lansia Tangguh, Indonesia Bermartabat.”

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada Ibu – ibu yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan mengenai Pentingnya Olahraga Dan Kesehatan Mental Menuju Sehat Bahagia Di Usia Senja.. Terima kasih atas dedikasi dan antusiasme semua peserta dalam mengikuti setiap tahap kegiatan. Semoga hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat setempat, pentingnya kesehatan mental, serta pentingnya olahraga untuk usia lanjut.

Hasil Dokumentasi



Gambar 1. Materi Kesehatan Mental



Gambar 2. Materi Pentingnya Olahraga



Gambar 3. Foto bersama setelah materi penyuluhan selesai

Daftar Pustaka

- Aulia, R. A., Faidullah, H. Z., & Nurhayati, U. A. (2025). Hubungan Physical Activity, Kurva Neck dan Tingkat Stres terhadap Neck Pain pada Mahasiswa Yogyakarta. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(4), 2962–2973.
<https://doi.org/10.38035/rrj.v7i4.1592>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021).. 2303100154, 167–186.
- Firdaus, M. R., Subroto, D. E., Alamsyah, M. D., Rizki, F., Sari, D. P., Banten, K. S., Banten, K. S., Serang, K., Banten, B., Banten, K. S., Banten, K. S., & Banten, K. S. (2025). *Jurnal padamu negeri*. 2(1), 89–97.

- Generasi, T., & Qurani, R. (2024). Almufi Jurnal Sosial dan Humaniora Analisis Pengembangan Potensi Wisata Religi bagi Kesehatan Mental.
- Jurnal+Abdi+Psikonomi+2+(3)+2021+rev-39-48. (2020). 160–169.
- Lansia, P. (2025). Edukasi kesehatan jiwa dan deteksi dini gejala depresi pada lansia. 173–179.
- Nasution, S. D., & Rahmi. (2025). STUDI LITERATUR Olahraga Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Pada Lansia. Pandu Husada, 6(3), 36–42.
<https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH>
- Naufal Nur Fadhillah Karim, & Burhan Hambali. (2024). Systematic Literature Review: Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Olahraga. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 4(2), 110–120. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2290>
- No, V., Fadhilah, A., & Maulida, U. (2025). Golden Edu : Jurnal Ilmiah Pendidikan Usia Dini dan Dasar Bangun Jiwa Raga Dalam Membentuk Mental Health Generasi Alpha. 1(1).
<https://doi.org/10.1010/edubasic.v.1.1>
- SAPUTRA HS, A., Supriyanto, D., Yulisatria, G., & Malasari, C. A. (2024). Jalan Kaki Sebagai Salah Satu Faktor Dalam Menjaga Kesehatan Jantung. Griya Cendikia, 9(2), 221–228.
<https://doi.org/10.47637/griyacendikia.v9i2.1454>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. Cerdas Sifa Pendidikan, 13(1), 1–15.
<https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>