

Edukasi dan Pelatihan Terkini Senam Pencegah Stroke serta Perawatan Sendi bagi Lansia

Afifah Noer^{1*}, Hasni Dyah Kurniawati², Aisyah Rahmadhani³, Syafira Izzatul Jannah⁴,
Abdullah Nur Afghani Gymnasdiar⁵

¹⁻⁵ Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Indonesia

*Penulis Korespondensi: afifahnoer97@gmail.com

Abstract. Older adults represent a vulnerable population who experience gradual functional decline as part of the aging process, increasing their susceptibility to non-communicable diseases such as stroke and joint problems. Insufficient physical activity and limited understanding of suitable exercises for seniors often lead to decreased fitness levels and diminished quality of life. This community service initiative was designed to enhance elderly well-being through education and training on stroke-preventive exercises and joint care, conducted at the Posyandu Lansia in Plosorejo Village, Matesih District, Karanganyar Regency. The program involved free health screenings, educational sessions using leaflets and video presentations, and guided demonstrations of elderly exercise routines. Evaluation was performed through observation and group discussions to measure participants' comprehension. Findings revealed strong engagement among participants and a notable increase in awareness regarding the importance of regular exercise for stroke prevention and joint health. Overall, the program successfully promoted better health awareness and improved quality of life for the elderly community.

Keywords: Community Service; Elderly Exercise; Elderly; Joints; Stroke

Abstrak. Lansia merupakan populasi rentan yang mengalami penurunan fungsi secara bertahap sebagai bagian dari proses penuaan, sehingga meningkatkan kerentanan mereka terhadap penyakit tidak menular seperti stroke dan masalah sendi. Kurangnya aktivitas fisik dan terbatasnya pemahaman tentang olahraga yang tepat untuk lansia seringkali menyebabkan penurunan tingkat kebugaran dan kualitas hidup. Inisiatif pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui edukasi dan pelatihan olahraga pencegahan stroke dan perawatan sendi, yang dilaksanakan di Posyandu Lansia di Desa Plosorejo, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar. Program ini meliputi pemeriksaan kesehatan gratis, sesi edukasi menggunakan leaflet dan presentasi video, serta demonstrasi terpandu tentang rutinitas olahraga lansia. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan diskusi kelompok untuk mengukur pemahaman peserta. Temuan menunjukkan adanya keterlibatan yang kuat di antara peserta dan peningkatan kesadaran yang signifikan mengenai pentingnya olahraga teratur untuk pencegahan stroke dan kesehatan sendi. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan kesadaran kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Lansia; Pengabdian Masyarakat; Persendian; Senam Lansia; Stroke

1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok umur diatas 60 tahun yang telah rentan mengalami penurunan fungsi umum tubuh, baik secara fisik, mental maupun social (Noer, Rahardjo, and Prasetya 2021). Proses penuaan (*aging process*) tentunya akan selalu terjadi pada setiap tahapan tumbuh kembang manusia yang selalu dikaitkan dengan adanya penurunan pada anatomis dan fungsi tubuh seperti penurunan pada masa otot, kekuatan dan metabolisme tubuh manusia (Pradiptha et al. 2025). Seiring bertambahnya usia terjadi proses degenerative yang memerangui system musculoskeletal, kardiovaskular, serta keseimbangan tubuh, sehingga meningkatkan resiko terjadinya penyakit seperti; hipertensi, stroke, dan gangguan sendi (Riana, Maharani, and Oktarini 2024).

Berdasarkan estimasi *World Health Organization* (WHO), populasi individu berusia lanjut di seluruh penjuru dunia diproyeksikan menembus angka 500 juta jiwa dengan rerata umur sekitar 60 tahun. Bahkan, pada tahun 2025, jumlah tersebut diperkirakan melonjak signifikan dari 1,2 miliar menjadi 2 miliar penduduk usia senja (Sumiardi and Indriasari 2025). Di Indonesia, *Badan Pusat Statistik* (BPS) memproyeksikan bahwa pada tahun 2045, proporsi penduduk lanjut usia akan melampaui seperlima bagian dari keseluruhan demografi nasional (Riana et al. 2024).

2. KAJIAN TEORITIS

Kecenderungan bertambahnya populasi lanjut usia di Indonesia telah tampak sejak beberapa tahun silam, di mana pada tahun 2020 tercatat sebesar 9,92% atau sekitar 26,82 juta jiwa, dan mengalami eskalasi menjadi 10,82% atau kurang lebih 29,3 juta jiwa pada tahun 2021 (Nisak, Prawoto, and Admadi 2021). Proporsi populasi lanjut usia di Provinsi Jawa Tengah memperlihatkan kecenderungan meningkat, yakni dari 13,50% pada tahun 2023 menjadi 13,94% pada tahun 2024 (Rajin and Urifah 2024). Walaupun telah memasuki tahap usia senja, kontribusi lansia dalam lingkup keluarga tetap terbilang substansial, sebagaimana tergambar dari data yang menunjukkan sekitar 59,04% masih berperan aktif sebagai pencari penghidupan, dan 50,14% di antaranya menduduki posisi sebagai kepala rumah tangga (Hariyanto 2020).

Selama tiga dekade terakhir, telah terjadi pergeseran beban penyakit secara global dari yang semula didominasi oleh penyakit menular menuju penyakit tidak menular (PTM). Keadaan tersebut mengindikasikan bahwa penyakit tidak menular (PTM) kini menjadi faktor dominan penyebab kematian di tingkat global, dengan jumlah korban mencapai kurang lebih 41 juta jiwa per tahun, setara dengan sekitar 74% dari keseluruhan angka kematian dunia (Pradiptha et al. 2025).

Beberapa penyakit yang timbul pada lansia salah satunya adalah stroke. Stroke disebut sebagai salah satu penyakit yang paling banyak dialami oleh para lansia di dunia (Oktarina et al. 2021). Stroke disebabkan karena aliran darah ke otak terganggu, sehingga sel-sel otak tidak memperoleh pasokan oksigen dan nutrisi yang cukup (Royke et al. 2024). Kondisi ini menyebabkan kerusakan pada jaringan otak yang berdampak pada fungsi tubuh. Gejala stroke umumnya muncul secara tiba-tiba, antara lain kelemahan pada salah satu sisi tubuh, kebingungan, gangguan berbicara atau memahami ucapan, gangguan penglihatan, kesulitan berjalan, sakit kepala hebat, serta kehilangan keseimbangan tubuh (Oktarina et al. 2021). Aktivitas fisik yang rendah, durasi tidur pendek dan konsumsi alkohol yang berlebih dapat

menyebabkan kejadian hipertensi yang dapat menjadi pemicu stroke pada populasi dewasa (Saraspuri et al. 2025).

Stroke tergolong sebagai penyebab fatalitas tertinggi kedua di ranah global setelah penyakit jantung iskemik, sekaligus menduduki peringkat ketiga sebagai pemicu utama disabilitas (World Health Organization, 2021). Berdasarkan catatan WHO, pada tahun 2021 sekitar 7,75 juta jiwa di seluruh dunia meregang nyawa akibat serangan stroke. Sementara itu, menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2020, di Amerika Serikat tercatat satu individu kehilangan nyawa setiap empat menit akibat penyakit ini (Royke et al. 2024). Di Indonesia, temuan *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) tahun 2018 mengindikasikan bahwa prevalensi stroke mencapai 10,9 per 1.000 jiwa, dengan insidensi tertinggi teridentifikasi pada kelompok usia di atas 75 tahun, yakni sebesar 50,2 per 1.000 penduduk. Kejadian stroke juga lebih dominan pada populasi laki-laki (11,0 per 1.000 penduduk), masyarakat urban (12,6 per 1.000 penduduk), individu yang tidak atau belum pernah mengenyam pendidikan formal (21,2 per 1.000 penduduk), serta mereka yang tidak memiliki pekerjaan (21,8 per 1.000 penduduk) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya olahraga ringan yang sesuai dengan kondisi lansia menjadi salah satu faktor yang berpengaruh bagi kebugaran tubuh mereka (Noer et al. 2025).

Upaya untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui penerapan gaya hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat diwujudkan dengan berbagai cara, salah satunya melalui aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara rutin (Dayaningsih et al., 2020). Kegiatan olahraga teratur terbukti memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup, terutama bagi kelompok lanjut usia (Retnaningsih and Winarti 2022). Salah satu bentuk olahraga yang sesuai untuk lansia adalah senam lansia, karena gerakannya disesuaikan dengan kemampuan tubuh dan aman dilakukan (Djuari, Dewanti, and Brilianti 2024).

Senam yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan fungsi organ tubuh, menjaga kebugaran, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia secara menyeluruh dan menjaga Kesehatan persendian lansia (Agustin, Sasmiyanto, and Suryaningsih 2020). Namun selain Upaya diatas ternyata dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan juga memiliki pengaruh yang penting dalam memperbaiki kualitas hidup individu untuk menjaga Kesehatan pada lansia (Karima, Demartoto, and Murti 2023). Dengan demikian, program pengabdian kepada masyarakat ini diinisiasi sebagai wujud kontribusi nyata dalam upaya membantu kaum lansia mengantisipasi terjadinya stroke serta gangguan muskuloskeletal

melalui pendekatan edukatif dan pelatihan aplikatif. Kegiatan ini diselenggarakan di Desa Plosorejo, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar, dengan partisipasi sekitar 30 hingga 40 peserta lansia dari beragam rentang usia.

3. METODE

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini terselenggara di Posyandu Lansia Desa Plosorejo, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 Agustus 2025, pukul 08.30 hingga 10.00 WIB, dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang lansia yang merupakan anggota aktif posyandu. Rangkaian kegiatan diawali dengan layanan pemeriksaan kesehatan gratis, meliputi pengukuran tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, serta pemeriksaan kadar kolesterol, asam urat, dan glukosa darah bagi sebagian peserta. Pelaksanaan kegiatan ini memperoleh dukungan dari pihak Puskesmas setempat dengan melibatkan tenaga bidan dan kader kesehatan Desa Plosorejo. Adapun tahapan kegiatan pengabdian mencakup fase persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi akhir. Pada Kegiatan persiapan dimulai dengan memasukan surat ijin serta berkoordinasi dengan kepala desa setempat, dan pihak puskesmas setempat terkait latar belakang, tujuan dan metode kegiatan pengabdian masyarakat serta menentukan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Selanjutnya pada tahap pelaksanaan tim pengabdian melakukan perkenalan terlebih dahulu, dan membantu kader saat pengecekan Kesehatan lansia, setelah itu baru melakukan sosialisasi dan edukasi menggunakan leaflet, powerpoint dan terakhir menayangkan video senam lansia untuk diperagakan dan diikuti seluruh pesertanya. Setelah melakukan edukasi tim pengabdian membentuk beberapa kelompok tanya jawab pada lansia yang ingin bertanya lebih jauh mengenai topik yang dijelaskan. Pada tahap akhir evaluasi tim pengabdian melakukan cek secara berkala terhadap tingkat pengetahuan lansia setelah mendapatkan sosialisasi lalu menulis dan melaporkan hasil kegiatannya pada laporan hasil pengabdian Masyarakat.



Gambar 1. Koordinasi dan Perijinan Kegiatan Pengabdian kepada Pemerintah Desa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekitar 71% kematian didunia diakibatkan oleh penyakit tidak menular (PTM) salah satunya adalah stroke. Hal ini menunjukkan kekhawatiran, sehingga mendorong lahirnya kesepakatan mengenai strategi global untuk mencegah dan mengendalikan PTM (Haryanto et al., 2024). Stroke merupakan gangguan pada sistem saraf yang disebabkan oleh kelainan pada pembuluh darah otak (serebrovaskular). Situasi ini muncul secara spontan akibat terhentinya pasokan darah dan oksigen menuju otak, yang pada gilirannya menimbulkan kerusakan serius hingga nekrosis pada jaringan otak (Noer *et al* 2025). Stroke terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu stroke iskemik dan stroke hemoragik. Stroke iskemik terjadi ketika aliran darah ke bagian tertentu di otak berkurang atau tersumbat, sehingga pasokan oksigen ke sel-sel otak tidak mencukupi dan menyebabkan kerusakan jaringan otak (Sajidin, Andriyanto, and Wicaksono 2024). Sementara, stroke hemoragik adalah stroke yang terjadi akibat pecahnya pembuluh darah di otak yang menimbulkan perdarahan, sehingga merusak jaringan otak dan mengganggu fungsi sistem saraf (Rafiudin, Utami, and Fitri 2024).

Eskalasi insidensi stroke di Indonesia diperkirakan memiliki korelasi erat dengan melonjaknya prevalensi beragam faktor predisposisi yang memicu terjadinya gangguan tersebut. Sejumlah determinan yang berperan meliputi diabetes melitus, gangguan psikis, hipertensi, serta kebiasaan merokok—seluruhnya berpotensi memperbesar probabilitas seseorang mengalami serangan stroke (Noor Alivian and Pratama 2022).

Posyandu lansia berperan sebagai wadah pelayanan kesehatan bagi kelompok usia lanjut yang dijalankan melalui kemitraan harmonis antara masyarakat, lembaga swadaya, instansi pemerintah dan nonpemerintah, pihak swasta, serta beragam organisasi sosial lainnya (Riana et al. 2024). Aktivitas di posyandu lansia berorientasi pada layanan kesehatan yang bersifat promotif dan preventif, dengan tujuan mengantisipasi munculnya penyakit serta mengoptimalkan tingkat kesejahteraan dan kesehatan para lansia (Waluyo et al. 2024). Selain menyediakan layanan kesehatan, posyandu lansia juga menghadirkan beragam aktivitas sosial, keagamaan, edukatif, keterampilan, olahraga, serta seni dan budaya yang berorientasi pada peningkatan mutu kehidupan dan kesejahteraan para lanjut usia (Waluyo et al. 2024). Melalui kegiatan ini, para lansia didorong untuk tetap aktif, produktif, dan mampu mengembangkan potensi diri sesuai dengan kemampuan mereka.



Gambar 2. Materi Edukasi dan Penyuluhan.



Gambar 3. Edukasi Senam Lansia.

DAFTAR HADIR PESERTA LANSIA DURUM ... DESA PLOSOREJO KEC. MATESIH BULAN ... TAHUN 2025				
NO	NAMA LANSIA	UMUR	ALAMAT	PANGKA TANGAN
1	...	...	...	...
2	...	...	...	...
3	...	...	...	...
4	...	...	...	...
5	...	...	...	...
6	...	...	...	...
7	...	...	...	...
8	...	...	...	...
9	...	...	...	...
10	...	...	...	...
11	...	...	...	...
12	...	...	...	...
13	...	...	...	...
14	...	...	...	...
15	...	...	...	...
16	...	...	...	...
17	...	...	...	...
18	...	...	...	...
19	...	...	...	...
20	...	...	...	...
21	...	...	...	...
22	...	...	...	...
23	...	...	...	...
24	...	...	...	...
25	...	...	...	...

Gambar 4. Daftar Hadir Peserta Lansia

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan keterangan di atas, dapat diinterpretasikan bahwa kegiatan edukasi dalam program pengabdian ini memperoleh respons yang sangat positif dari para lansia peserta. Antusiasme tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Plosorejo, Matesih. Hasil pelaksanaan kegiatan juga memperlihatkan adanya peningkatan

pengetahuan mengenai senam lansia, khususnya terkait pencegahan stroke dan penguatan sendi. Selain itu, para lansia mengungkapkan bahwa mereka kini telah memahami teknik serta manfaat senam pencegahan stroke bagi kesehatan dan kebugaran mereka.

Hasil dari edukasi pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Suminar et al., (2023) yang menyatakan bahwa Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 40 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang senam lansia, dari pengetahuan cukup 62,5% sebelum penyuluhan, dan meningkat menjadi pengetahuan baik sebanyak 67,5%.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, N. F. E., Sasmianto, & Suryaningsih, Y. (2020). Pengaruh terapi akupuntur terhadap mobilitas fisik pada pasien stroke di Klinik Akupuntur dan Herbal Bina Sejahtera Jember. *1–13*. <http://fikes.unmuhjember.ac.id>
- Dayaningsih, D., Suprpti, E., Widiya, O., Ika, P., Yuliyanto, R., Ambar, S., & Suryani, T. (2020). Optimalisasi peran kader Posyandu lansia sebagai agen. *Jurnal Pkmsisthana*, 2(2), 43–61.
- Djuari, L., Dewanti, L., & Brilianti, N. N. (2024). *Production_Lilik+Djuari*, 2(10), 4827–4837.
- Hariyanto, S. (2020). Pengaruh terapi akupunktur terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.207>
- Haryanto, J. T., Nugroho, A. P., & Eka H, W. (2018). Pengaruh terapi akupunktur pada titik B1 56 (Chengjin) dan Sp 6 (Sanyinjiao) terhadap penurunan nyeri di otot gastrocnemius. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 56, 65–71. <https://doi.org/10.34035/jk.v9i1.261>
- Karima, F. H., Demartoto, A., & Murti, B. (2023). Effects of social support, perceived threat, and witnessing death on the risk of post-traumatic stress disorder: Meta-analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 8(3), 396–409. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2023.08.03.10>
- Nisak, R., Prawoto, E., & Admadi, T. (2021). Upaya peningkatan derajat kesehatan lansia melalui pos pelayanan terpadu (Posyandu) lansia. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 33–38. <https://doi.org/10.47575/apma.v1i2.253>
- Noer, A., Krisnasari, A. S., Sarasपुरi, N. P. E., Karima, F. H., Suharti, & Ramadhani, L. (2025). Optimalisasi akupresur pada hipertensi: Upaya promotif dan preventif kesehatan jamaah haji dan umroh. 6(3), 4057–4064.
- Noer, A., Rahardjo, S. S., & Prasetya, H. (2021). Meta analysis the effect of acupuncture therapy and ultrasound therapy to reduce pain caused by carpal tunnel syndrome. *Indonesian Journal of Medicine*, 6(4), 399–411. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2021.06.04.06>
- Noor Alivian, G., & Pratama, K. N. (2022). Efektifitas terapi akupuntur terhadap keberhasilan rehabilitasi pasien pasca stroke: Literature review. *Journal of Bionursing*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.1.129>
- Oktarina, Y., Nurhusna, N., Kamariyah, K., & Mulyani, S. (2021). Edukasi kesehatan penyakit stroke pada lansia. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada*

Masyarakat FKIK UNJA, 3(2), 106–109.
<https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v3i2.11220>

- Pradiptha, I. D. A. G. F., Purnamayanti, N. K. D., Budiawan, M., Gozali, W., & Yunitasari, E. (2025). Pelatihan dan pendampingan posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukasada 1 Bali. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(2), 449–456. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.3529>
- Rafiudin, M. A., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2024). Pendahuluan stroke merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan perubahan neurologis yang terjadi akibat gangguan aliran darah pada otak. *Cendikia Muda*, 4(3), 10.
- Rajin, M., & Urifah, S. (2024). Pengaruh titik thung dan nequan terhadap level insomnia pada lansia di desa Peterongan Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10, 2.
- Retnaningsih, D., & Winarti, R. (2022). Pengabdian masyarakat pada kelompok kader posyandu lansia di kelurahan Tambakharjo. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 4(2), 30–35. <https://doi.org/10.33660/jipmk.v4i2.74>
- Riana, E., Maharani, G., & Oktarini, F. (2024). Pos Dilan (Posyandu Peduli Lansia) di desa Sungai Bemban Kec. Kubu Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 6–10. <https://doi.org/10.35721/jitpemas.v4i1.88>
- Sajidin, M., Andriyanto, A., & Wicaksono, A. (2024). Pendampingan program santun lansia dan peningkatan kunjungan posyandu lansia di UPTD Puskesmas Kedungsari Kota Mojokerto. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 573–581. <https://doi.org/10.61231/jp2m.v2i4.316>
- Sarasapuri, N. P. E., Noer, A., Krisnasari, A. S., Karima, F. H., Suharti, & Zaki, R. A. (2025). Peningkatan peran PKK dalam kesehatan keluarga: Aplikasi akupresur untuk mengatasi nyeri bahu. 6(3), 3495–3502.
- Sumiardi, N., & Indriasari, M. (2025). Manfaat dry needling terhadap lateral fleksi sendi leher pada mahasiswa Universitas Binawan. *Journal of Baja Health Science*, 5(1), 14–24. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v5i1.2919>
- Waluyo, U. N., Hanum, E. A., Syaibatul, S., Sabita, D., Borneo, P., Balikpapan, M., Medistra, P. B., Medistra, P. B., Info, A., History, A., Age, O., Senja, U., & Lansia, S. (2024). Tetap sehat dan bugar di usia senja melalui senam lansia di RT 36 dan RT 38 Jalan Borobudur Balikpapan Utara. 3(2), 1283–1288.