

Senam Sehat Berbasis Digital untuk Meningkatkan Kualitas Tidur bagi Lansia Dusun Gunungsaren Kidul

Ulfa Lestari ¹, Yuli Isnaeni ², Suryani ³

^{1, 2, 3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

ulfalestari170801@gmail.com

Abstract

Kualitas tidur pada lansia menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis, namun berbagai perubahan akibat proses penuaan menyebabkan banyak lansia mengalami gangguan tidur. Kondisi tersebut juga ditemukan pada lansia di Dusun Gunungsaren Kidul, di mana sebagian peserta mengalami keterbatasan aktivitas fisik dan pola tidur yang kurang teratur. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kualitas tidur lansia melalui pendekatan senam sehat berbasis digital yang memadukan aktivitas fisik, relaksasi tidur, dan pengingat kesehatan sederhana berbasis teknologi. Kegiatan dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan dengan melibatkan 30 lansia sebagai mitra sasaran. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu screening kesehatan berupa pengukuran berat badan dan tekanan darah, praktik senam sehat lansia sebanyak enam kali selama dua minggu, pemberian audio relaksasi tidur yang digunakan secara mandiri di rumah, serta pendampingan penggunaan aplikasi pengingat senam dan tidur. Seluruh kegiatan dilakukan secara partisipatif melalui edukasi, praktik langsung, dan pendampingan berkelanjutan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa praktik senam sehat membantu peserta menjadi lebih aktif bergerak, merasa lebih rileks, dan lebih nyaman saat beristirahat. Pemberian audio relaksasi tidur membantu peserta merasa lebih tenang dan lebih mudah memulai tidur pada malam hari. Penggunaan aplikasi pengingat membantu peserta menjalankan jadwal senam dan waktu tidur secara lebih teratur, meskipun sebagian lansia masih memerlukan pendampingan keluarga dalam penggunaan teknologi sederhana. Pelaksanaan kegiatan juga meningkatkan partisipasi lansia dalam aktivitas kesehatan komunitas dan membantu menciptakan kebiasaan hidup sehat yang lebih teratur. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi senam sehat, audio relaksasi, dan media digital sederhana dapat diterapkan sebagai pendekatan baru dalam pendampingan kesehatan lansia berbasis komunitas. Keterlibatan aktif masyarakat dan pendampingan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta menjadi faktor penting dalam mendukung pelaksanaan program kesehatan lansia secara berkelanjutan.

Keywords: *Senam Sehat, Digital, Kualitas Tidur, Lansia*

Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan secara biologis yang ditandai dengan penurunan struktur dan fungsi tubuh sehingga memengaruhi kondisi kesehatannya secara menyeluruh (Herawati & Syahrums, 2024). Peningkatan jumlah populasi lansia terjadi secara global dan berlangsung lebih cepat dibandingkan kelompok usia lainnya, sehingga menjadi tantangan penting dalam bidang kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Proses penuaan menyebabkan terjadinya penurunan kemampuan tubuh dalam merespons berbagai rangsangan internal maupun eksternal yang berdampak pada perubahan kondisi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual

lansia (Sari & Putri, 2023; Wahyuni et al., 2021). Perubahan tersebut berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia, salah satunya melalui penurunan kualitas tidur.

Kualitas tidur merupakan kondisi ketika seseorang memperoleh tidur yang cukup, nyaman, dan memberikan efek pemulihan terhadap tubuh maupun pikiran sehingga individu merasa segar saat bangun dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal (Pratama & Yuliana, 2022). Kualitas tidur juga mencakup durasi tidur, kontinuitas tidur, kedalaman tidur, serta kenyamanan selama tidur berlangsung (Lestari et al., 2021). Kualitas tidur menjadi indikator penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis seseorang (National Sleep Foundation, 2020). Tidur yang berkualitas sangat berpengaruh terhadap konsentrasi, kestabilan emosi, produktivitas, serta daya tahan tubuh individu (Saputra & Dewi, 2023).

Pada kelompok lansia, gangguan kualitas tidur menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan. Berbagai faktor seperti kondisi fisik, perubahan hormonal, kesehatan mental, lingkungan tempat tinggal, serta gaya hidup berkontribusi terhadap terjadinya gangguan tidur pada lansia (Ningsih et al., 2023). Penurunan kualitas tidur pada lansia berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan, seperti kelelahan kronis, gangguan fungsi kognitif, kecemasan, depresi, hingga penurunan kesejahteraan psikologis (Fitriani & Andriani, 2022). Selain itu, kurang tidur juga dapat mengganggu proses metabolisme otak dalam memecah protein beta amiloid sehingga meningkatkan risiko gangguan neurologis. Lansia dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami gangguan konsentrasi, tekanan darah tinggi, penurunan kesehatan kulit dan mata, serta mudah mengalami kelelahan saat beraktivitas (Wibowo & Rahma, 2023).

Angka kejadian gangguan tidur pada lansia di Indonesia masih tergolong tinggi dan menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan komunitas, khususnya dalam upaya promotif dan preventif kesehatan lansia (Sari & Handayani, 2022). Beberapa laporan menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di wilayah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kualitas tidur (Wulandari et al., 2023). Kualitas tidur yang baik pada lansia umumnya berada pada rentang 7-8 jam per hari, sedangkan durasi tidur di bawah kebutuhan tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif (Kusuma & Lestari, 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis pengabdian masyarakat yang mampu meningkatkan kualitas tidur lansia melalui pendekatan promotif, preventif, dan berkelanjutan.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia adalah aktivitas fisik berupa senam sehat lansia (Sari et al., 2023). Senam lansia merupakan aktivitas olahraga ringan yang dirancang sesuai dengan kondisi fisik lanjut usia sehingga aman, mudah dilakukan, dan mampu meningkatkan kebugaran tubuh (Prasetyo & Lestari, 2022). Aktivitas fisik secara rutin terbukti dapat memperbaiki fungsi sistem kardiovaskular, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang mendukung kualitas tidur yang lebih baik (Wahyuni et al., 2021). Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia juga menjelaskan bahwa senam lansia merupakan bagian dari upaya peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok lanjut usia yang pelaksanaannya harus dilakukan secara benar, teratur, dan terukur (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2020).

Selain aktivitas fisik, pendekatan relaksasi juga diketahui memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur lansia. Musik relaksasi dengan irama lembut dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan efek menenangkan melalui peningkatan hormon dopamin dan endorfin sehingga membantu tubuh mencapai kondisi

rileks sebelum tidur (Erita et al., 2022). Integrasi aktivitas fisik dan terapi relaksasi terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi fisiologis maupun psikologis lansia, termasuk dalam meningkatkan kualitas istirahat dan mengurangi gangguan tidur (Putri & Handayani, 2021). Pemanfaatan teknologi digital dalam bidang kesehatan juga semakin berkembang, termasuk dalam mendukung perilaku hidup sehat pada lansia melalui penggunaan media audio relaksasi dan aplikasi pengingat kesehatan berbasis digital.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2024 di Dusun Gunungsaren Kidul, Trimurti, Srandakan, Bantul, Yogyakarta diperoleh data bahwa sekitar 60% lansia mengalami kualitas tidur buruk dengan rata-rata durasi tidur hanya 4-5 jam per hari. Kondisi tersebut masih berada di bawah kebutuhan tidur normal lansia yaitu sekitar 7-8 jam per hari. Hasil wawancara terhadap lima orang lansia juga menunjukkan bahwa kegiatan senam yang telah rutin dilaksanakan di dusun tersebut lebih banyak diikuti oleh kelompok usia dewasa dan belum sesuai dengan kondisi fisik lansia karena gerakannya terlalu cepat sehingga menyebabkan ketidaknyamanan saat mengikuti kegiatan senam.

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya intervensi kesehatan yang lebih sesuai dengan karakteristik lansia serta memanfaatkan pendekatan yang lebih inovatif dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program “Senam Sehat Berbasis Digital untuk Meningkatkan Kualitas Tidur bagi Lansia Dusun Gunungsaren Kidul”. Program ini terdiri atas tiga aspek kegiatan utama, yaitu praktik senam sehat lansia, pemberian audio relaksasi tidur, serta penggunaan aplikasi pengingat senam dan tidur berbasis digital. Praktik senam sehat lansia dilakukan secara bertahap dengan gerakan ringan dan terstruktur sesuai kemampuan fisik lansia. Audio relaksasi tidur diberikan sebagai media pendukung untuk membantu lansia mencapai kondisi rileks sebelum tidur. Selain itu, penggunaan aplikasi pengingat bertujuan meningkatkan kedisiplinan lansia dalam melakukan senam dan menjaga pola tidur secara teratur.

Mitra sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok lansia yang berada di Dusun Gunungsaren Kidul. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahapan pengisian kuesioner kualitas tidur, screening kesehatan, pelaksanaan senam sehat lansia sebanyak enam kali dalam dua minggu, pemberian audio relaksasi tidur, serta pendampingan penggunaan aplikasi pengingat kesehatan. Pada tahap akhir dilakukan evaluasi kembali melalui pengisian kuesioner dan screening kesehatan untuk melihat perubahan kualitas tidur lansia setelah mengikuti program. Kegiatan ini diharapkan mampu menjadi bentuk intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas yang efektif, mudah diterapkan, dan berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas tidur serta kualitas hidup lansia.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur lansia melalui penerapan program senam sehat berbasis digital di Dusun Gunungsaren Kidul. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh, membantu lansia memperoleh relaksasi tidur melalui media audio relaksasi, serta meningkatkan kedisiplinan lansia dalam menjaga pola aktivitas dan waktu tidur melalui penggunaan aplikasi pengingat senam dan tidur berbasis digital. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pendampingan kesehatan yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan lansia melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kualitas tidur dan kebugaran fisik lansia melalui pelaksanaan senam sehat secara rutin dan terstruktur. Program ini juga diharapkan dapat membantu lansia mengurangi keluhan sulit tidur, meningkatkan rasa rileks dan nyaman sebelum tidur, serta membentuk kebiasaan hidup sehat melalui pemanfaatan teknologi digital sederhana. Bagi mitra sasaran, kegiatan ini memberikan manfaat berupa tersedianya program kesehatan lansia yang lebih sesuai dengan kondisi fisik dan kebutuhan masyarakat setempat. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi nonfarmakologis berbasis digital yang mudah diterapkan dalam upaya peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia di lingkungan masyarakat.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Gunungsaren Kidul, Trimurti, Srandakan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, pendampingan, hingga evaluasi program. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap dan terjadwal agar seluruh rangkaian program dapat diikuti dengan baik oleh mitra sasaran.

Mitra dalam kegiatan ini adalah kelompok lansia yang berada di Dusun Gunungsaren Kidul dengan jumlah mitra sebanyak 30 lansia. Mitra kegiatan terdiri atas lansia yang mengalami keluhan gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang belum mencukupi kebutuhan istirahat lansia. Sebagian besar lansia juga belum memiliki aktivitas fisik rutin yang sesuai dengan kondisi tubuh serta belum terbiasa memanfaatkan media digital sederhana dalam mendukung kesehatan sehari-hari.

Mitra terlibat secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pelaksanaan senam sehat lansia, penggunaan audio relaksasi tidur, hingga pemanfaatan aplikasi pengingat senam dan tidur berbasis digital. Keterlibatan aktif mitra menjadi bagian penting dalam mendukung keberhasilan program karena kegiatan dirancang dengan pendekatan partisipatif dan berbasis kebutuhan masyarakat.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan pendampingan partisipatif yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan, praktik langsung, dan pemanfaatan media digital sederhana.

1. Praktik Senam Sehat Lansia

Aspek pertama difokuskan pada pelaksanaan senam sehat lansia sebagai upaya meningkatkan kebugaran fisik dan kualitas tidur lansia. Kegiatan diawali dengan screening kesehatan sederhana untuk mengetahui kondisi umum peserta dan memastikan kemampuan lansia dalam mengikuti senam. Selanjutnya dilakukan praktik senam sehat lansia dengan gerakan ringan, terstruktur, dan disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Pelaksanaan senam dilakukan sebanyak enam kali selama dua minggu dengan pendampingan langsung dari tim pelaksana. Selain meningkatkan aktivitas fisik, kegiatan ini juga bertujuan membangun kebiasaan hidup sehat dan aktif pada lansia.

2. Audio Relaksasi Tidur

Aspek kedua berupa pemberian audio relaksasi tidur sebagai media pendukung untuk membantu lansia memperoleh kondisi tubuh yang lebih rileks sebelum tidur. Audio relaksasi berisi musik dengan irama lembut dan suara relaksasi yang diperdengarkan kepada peserta sebagai bagian dari terapi nonfarmakologis. Lansia diberikan pendampingan mengenai cara penggunaan audio relaksasi secara mandiri di rumah, terutama pada malam hari sebelum tidur. Pendekatan ini dilakukan untuk membantu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur lansia.

3. Aplikasi Pengingat Senam dan Tidur

Aspek ketiga dilakukan melalui pemanfaatan aplikasi pengingat berbasis digital yang digunakan untuk membantu lansia menjaga keteraturan waktu senam dan pola tidur. Tim pelaksana memberikan pendampingan sederhana terkait penggunaan aplikasi pengingat pada telepon genggam yang dimiliki peserta maupun keluarga pendamping. Aplikasi digunakan untuk memberikan notifikasi jadwal senam, waktu istirahat, serta pengingat kebiasaan tidur sehat. Pendekatan berbasis digital ini bertujuan meningkatkan kedisiplinan lansia dalam menjalankan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya partisipasi lansia dalam mengikuti senam sehat secara rutin serta meningkatnya pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur. Indikator keberhasilan lainnya meliputi meningkatnya kemampuan lansia dalam memanfaatkan audio relaksasi tidur dan aplikasi pengingat kesehatan berbasis digital sebagai pendukung pola hidup sehat. Selain itu, keberhasilan program juga terlihat dari perubahan pola tidur lansia yang menjadi lebih teratur, peningkatan durasi tidur, serta berkurangnya keluhan gangguan tidur setelah mengikuti rangkaian kegiatan.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara bertahap selama pelaksanaan program berlangsung. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap keterlibatan peserta dalam setiap kegiatan, pemantauan kedisiplinan pelaksanaan senam dan penggunaan audio relaksasi, serta diskusi bersama mitra terkait manfaat kegiatan yang dirasakan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui pengisian kuesioner kualitas tidur sebelum dan setelah pelaksanaan program untuk melihat perubahan kondisi tidur lansia setelah mengikuti kegiatan pengabdian. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar dalam menilai efektivitas program serta sebagai bahan pengembangan kegiatan kesehatan lansia berbasis komunitas di masa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Dusun Gunungsaren Kidul, Trimurti, Srandakan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan melibatkan 30 lansia sebagai mitra sasaran. Kegiatan dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan melalui tiga aspek utama, yaitu praktik senam sehat lansia, pemberian audio relaksasi tidur, serta penggunaan aplikasi pengingat senam dan tidur berbasis digital. Seluruh rangkaian kegiatan dilakukan secara bertahap mulai dari screening kesehatan, edukasi kesehatan, praktik langsung, hingga evaluasi pelaksanaan program. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta agar seluruh program dapat diterapkan sesuai kondisi fisik dan kebutuhan lansia.

Pelaksanaan program menunjukkan bahwa pendekatan kombinasi aktivitas fisik, relaksasi tidur, dan pemanfaatan teknologi digital sederhana dapat diterapkan dengan baik pada kelompok lanjut usia. Kegiatan ini membantu lansia dalam menjaga kebugaran tubuh, membentuk pola aktivitas yang lebih teratur, serta menciptakan suasana istirahat yang lebih nyaman. Kegiatan berbasis komunitas seperti ini menjadi penting karena lansia memerlukan pendampingan kesehatan yang berkelanjutan dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Fitriani & Andriani, 2022).

Profil Mitra Kegiatan

Karakteristik peserta perlu diketahui untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian. Data karakteristik peserta meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Informasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyesuaikan metode pelaksanaan kegiatan, terutama dalam penyampaian edukasi kesehatan, praktik senam, serta penggunaan media digital sederhana. Karakteristik peserta juga memengaruhi kemampuan lansia dalam mengikuti aktivitas fisik dan memahami materi yang diberikan selama program berlangsung.

Berdasarkan hasil pendataan, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia lansia awal dan masih aktif melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut mendukung pelaksanaan kegiatan senam sehat karena peserta masih memiliki kemampuan mobilitas yang cukup baik. Selain itu, tingkat pendidikan peserta yang didominasi lulusan sekolah dasar menyebabkan metode penyampaian materi dilakukan dengan pendekatan sederhana, komunikatif, dan berbasis praktik langsung agar lebih mudah dipahami oleh peserta.

Tabel 1. *Karakteristik Responden*

	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	60-65	17	56.7
	66-70	5	16.7
	71-75	3	10.0
	76-80	2	6.7
	>80	3	10.0
Jenis Kelamin	Laki-Laki	16	53.3
	Perempuan	14	46.7
Pendidikan	SD	10	33.3
	SMP	9	30.0
	SMA	8	26.7
	Perguruan Tinggi	3	10.0
Pekerjaan	Tidak Bekerja	8	26.7
	Wiraswasta	15	50.0
	Dagang	4	13.3
	Petani	1	3.3
	Buruh	2	6.7
Total		30	100.0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar peserta berada pada rentang usia 60–65 tahun sebanyak 17 orang (56,7%). Kelompok usia tersebut termasuk kategori lansia awal yang umumnya masih memiliki kemampuan fisik cukup baik untuk mengikuti aktivitas senam sehat secara rutin. Pada aspek jenis kelamin, jumlah peserta laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan, yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Tingkat pendidikan peserta didominasi oleh lulusan sekolah dasar sebanyak 10 orang (33,3%), sedangkan pekerjaan peserta sebagian besar adalah wiraswasta sebanyak 15 orang (50,0%).

Karakteristik peserta menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih aktif melakukan aktivitas sehari-hari sehingga memerlukan kondisi fisik dan kualitas tidur yang baik untuk mendukung aktivitas mereka. Tingkat pendidikan yang relatif rendah pada sebagian peserta juga menunjukkan perlunya pendekatan edukasi yang sederhana dan mudah dipahami. Oleh karena itu, kegiatan dilakukan dengan metode praktik langsung dan pendampingan agar peserta lebih mudah mengikuti seluruh rangkaian program (Wulandari et al., 2023).

Praktik Senam Sehat Lansia

Praktik senam sehat lansia menjadi kegiatan utama dalam program pengabdian ini. Kegiatan dilakukan sebanyak enam kali selama dua minggu dengan gerakan ringan yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta. Sebelum pelaksanaan senam, peserta terlebih dahulu mengikuti pemeriksaan kesehatan sederhana yang meliputi pengukuran berat badan dan tekanan darah untuk mengetahui kondisi umum tubuh dan memastikan keamanan selama mengikuti aktivitas fisik. Pemeriksaan kesehatan dilakukan sebagai langkah awal untuk memantau kondisi peserta serta membantu tim pelaksana dalam menyesuaikan intensitas gerakan senam sesuai kemampuan lansia.

Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan mendapatkan respon positif dari peserta karena lansia dapat mengetahui kondisi kesehatannya secara langsung sebelum mengikuti kegiatan senam. Pemeriksaan tekanan darah dan berat badan juga membantu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemantauan kesehatan secara rutin pada usia lanjut. Kegiatan *screening* kesehatan menjadi bagian penting dalam pelaksanaan program kesehatan lansia karena kondisi fisik lansia memerlukan perhatian khusus sebelum melakukan aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2022).



Gambar 1. Pengukuran Berat Badan dan Tekanan Darah Lansia

Kegiatan pada Gambar 1 menunjukkan proses pemeriksaan kesehatan awal yang dilakukan kepada peserta lansia sebelum mengikuti praktik senam sehat. Pemeriksaan meliputi pengukuran berat badan dan tekanan darah sebagai bentuk *screening* kesehatan sederhana untuk mengetahui kondisi fisik peserta. Kegiatan ini dilakukan agar pelaksanaan senam dapat berlangsung dengan aman dan sesuai dengan kemampuan masing-masing lansia. Selain itu, pemeriksaan kesehatan juga menjadi sarana edukasi bagi peserta mengenai pentingnya pemantauan kondisi tubuh secara rutin pada usia lanjut. Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik senam sehat lansia. Pelaksanaan senam dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan dengan pendampingan langsung dari tim pelaksana. Pada awal pelaksanaan kegiatan, beberapa peserta masih terlihat mengalami kesulitan mengikuti gerakan karena keterbatasan fleksibilitas tubuh dan keluhan nyeri sendi ringan. Namun, setelah beberapa kali pelaksanaan, peserta mulai terlihat lebih

nyaman dan mampu mengikuti gerakan dengan lebih baik. Lansia juga menyampaikan bahwa gerakan senam yang diberikan terasa lebih ringan dibandingkan kegiatan senam sebelumnya yang dianggap terlalu cepat dan menyebabkan kelelahan.

Kegiatan senam sehat lansia membantu peserta menjadi lebih aktif bergerak dan membantu tubuh terasa lebih rileks setelah melakukan aktivitas fisik. Beberapa peserta menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih segar setelah mengikuti senam dan merasa lebih nyaman saat beristirahat pada malam hari. Aktivitas fisik secara rutin diketahui dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang mendukung kualitas tidur yang lebih baik (Prasetyo & Lestari, 2022).

Pelaksanaan senam juga dilakukan dengan menggunakan musik pengiring bernuansa relaksasi agar peserta merasa lebih nyaman saat mengikuti gerakan. Kombinasi gerakan ringan dan musik lembut membantu menciptakan suasana yang lebih menyenangkan selama kegiatan berlangsung. Peserta terlihat lebih antusias dan lebih mudah mengikuti irama gerakan ketika senam dilakukan dengan iringan musik. Penggunaan musik relaksasi dalam aktivitas fisik diketahui dapat membantu menciptakan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan psikologis pada lansia (Erita et al., 2022).

Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan senam sehat lansia juga menjadi sarana interaksi sosial bagi peserta. Lansia terlihat lebih aktif berkomunikasi dan saling mendukung selama pelaksanaan kegiatan berlangsung. Interaksi sosial yang baik membantu lansia merasa lebih nyaman dan termotivasi mengikuti kegiatan bersama. Kondisi psikologis yang lebih baik juga berpengaruh terhadap kualitas istirahat dan kenyamanan tidur pada lansia (Rahmawati & Hidayat, 2022).



Gambar 2. *Pelaksanaan Senam Sehat Lansia*

Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan praktik senam sehat lansia yang dilakukan secara bersama-sama dengan pendampingan dari tim pelaksana kegiatan. Gerakan senam dilakukan secara perlahan dan disesuaikan dengan kondisi fisik peserta agar lansia dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman dan aman. Pelaksanaan senam yang dilakukan secara berkelompok juga membantu menciptakan suasana yang lebih menyenangkan sehingga peserta terlihat lebih aktif dan antusias selama mengikuti kegiatan. Selain sebagai aktivitas fisik, kegiatan senam juga menjadi sarana interaksi sosial bagi lansia dalam meningkatkan semangat dan partisipasi selama program berlangsung.

Audio Relaksasi Tidur

Aspek kedua dalam kegiatan ini adalah pemberian audio relaksasi tidur sebagai media nonfarmakologis untuk membantu lansia memperoleh kondisi tubuh yang lebih rileks sebelum tidur. Audio relaksasi yang digunakan berupa musik dengan tempo lambat

dan nada lembut yang diperdengarkan kepada peserta menjelang waktu tidur. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk terapi relaksasi sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia di rumah. Pada tahap awal pelaksanaan, peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya kondisi relaksasi sebelum tidur dan cara penggunaan audio relaksasi secara tepat. Tim pelaksana juga memberikan pendampingan langsung agar peserta memahami waktu penggunaan audio serta posisi tubuh yang nyaman saat mendengarkan relaksasi. Sebagian peserta awalnya masih belum terbiasa menggunakan media audio sebelum tidur, namun setelah beberapa hari penggunaan peserta mulai merasa lebih nyaman dan terbiasa menjalankan kebiasaan tersebut.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia merasa tubuh menjadi lebih rileks setelah mendengarkan audio relaksasi sebelum tidur. Peserta menyampaikan bahwa mereka menjadi lebih mudah memulai tidur dan merasa lebih nyaman saat beristirahat pada malam hari. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa frekuensi terbangun pada malam hari mulai berkurang setelah rutin mendengarkan audio relaksasi. Musik relaksasi membantu tubuh mencapai kondisi tenang melalui penurunan ketegangan otot dan menciptakan suasana psikologis yang lebih nyaman sebelum tidur. Irama musik yang lembut juga membantu tubuh menjadi lebih rileks sehingga proses tidur berlangsung lebih nyaman. Terapi relaksasi berbasis audio diketahui mampu membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan tidur pada kelompok lanjut usia (Putri & Handayani, 2021).

Pelaksanaan audio relaksasi dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis lebih mudah diterima oleh masyarakat karena tidak memerlukan penggunaan obat-obatan dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Pendekatan sederhana seperti ini penting diterapkan pada lansia karena relatif aman, mudah dilakukan, dan dapat menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari peserta dalam menjaga kualitas tidur (Saputra & Dewi, 2023).

Aplikasi Peningkat Senam dan Tidur

Aspek ketiga dalam kegiatan ini adalah penggunaan aplikasi pengingat senam dan tidur berbasis digital sebagai media pendukung dalam membentuk keteraturan pola hidup sehat pada lansia. Pemanfaatan teknologi sederhana dalam kegiatan kesehatan masyarakat menjadi salah satu bentuk inovasi pelayanan kesehatan komunitas yang dapat membantu lansia menjalankan aktivitas sehat secara lebih teratur. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pendampingan penggunaan aplikasi pengingat pada telepon genggam peserta maupun keluarga pendamping. Aplikasi digunakan untuk memberikan notifikasi jadwal senam, waktu istirahat, dan pengingat tidur setiap hari. Pendampingan dilakukan secara bertahap mengingat sebagian peserta masih memiliki keterbatasan dalam penggunaan teknologi digital. Pada awal kegiatan, beberapa peserta masih mengalami kesulitan dalam memahami penggunaan aplikasi, terutama peserta dengan usia lebih lanjut dan tingkat pendidikan rendah. Namun, melalui pendampingan langsung dan bantuan anggota keluarga, peserta mulai memahami fungsi aplikasi dan mampu menggunakannya dalam aktivitas sehari-hari. Lansia terlihat lebih terbantu dalam mengingat jadwal senam dan waktu tidur setelah menggunakan aplikasi pengingat tersebut.

Penggunaan aplikasi pengingat membantu peserta menjalankan aktivitas sehat secara lebih teratur. Beberapa peserta menyampaikan bahwa notifikasi pengingat membantu mereka mengurangi kebiasaan tidur terlalu malam dan lebih rutin melakukan aktivitas fisik ringan pada pagi hari. Pemanfaatan media digital sederhana dapat

membantu membentuk pola hidup sehat apabila diterapkan dengan pendekatan yang sesuai dengan kemampuan pengguna (Putri & Handayani, 2021). Penggunaan teknologi digital dalam kegiatan kesehatan masyarakat juga memberikan pengalaman baru bagi peserta lansia. Meskipun sebagian peserta masih memerlukan bantuan keluarga dalam penggunaan aplikasi, pendekatan ini menunjukkan bahwa teknologi sederhana tetap dapat diterapkan pada kelompok lanjut usia apabila dilakukan melalui pendampingan yang tepat dan bertahap.

Dampak Pelaksanaan Kegiatan terhadap Kualitas Tidur Lansia

Pelaksanaan program secara keseluruhan menunjukkan adanya perubahan kondisi tidur pada peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Sebagian besar lansia menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih segar saat bangun tidur, waktu tidur menjadi lebih teratur, dan rasa nyaman saat beristirahat mulai meningkat. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa frekuensi terbangun pada malam hari mulai berkurang setelah mengikuti kegiatan secara rutin. Kombinasi praktik senam sehat, audio relaksasi tidur, dan aplikasi pengingat memberikan pendekatan yang saling mendukung dalam membantu menjaga kualitas tidur lansia. Aktivitas fisik membantu tubuh menjadi lebih rileks dan bugar, audio relaksasi membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang sebelum tidur, sedangkan aplikasi pengingat membantu membentuk keteraturan pola aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas dapat diterapkan dengan baik dalam membantu lansia menjaga kualitas tidur. Program yang sederhana, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kondisi masyarakat menjadi faktor penting dalam mendukung pelaksanaan kegiatan kesehatan komunitas bagi kelompok lanjut usia (Husnanida et al., 2025).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program senam sehat berbasis digital bagi lansia di Dusun Gunungsaren Kidul telah dilaksanakan melalui tiga aspek kegiatan utama, yaitu praktik senam sehat lansia, pemberian audio relaksasi tidur, serta penggunaan aplikasi pengingat senam dan tidur berbasis digital. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap mulai dari screening kesehatan, edukasi, praktik langsung, hingga pendampingan penggunaan media digital sederhana bagi lansia. Kegiatan ini memberikan pendekatan baru dalam pelaksanaan program kesehatan lansia melalui kombinasi aktivitas fisik, relaksasi tidur, dan pemanfaatan teknologi digital sederhana yang disesuaikan dengan kondisi masyarakat. Program ini membantu lansia menjalankan aktivitas sehat secara lebih teratur, menciptakan suasana istirahat yang lebih nyaman, serta meningkatkan keterlibatan lansia dalam kegiatan kesehatan berbasis komunitas. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana interaksi sosial bagi lansia sehingga peserta terlihat lebih aktif dan antusias selama mengikuti program. Manfaat kegiatan dirasakan langsung oleh peserta, terutama dalam membantu menjaga kebugaran tubuh, membentuk pola tidur yang lebih teratur, serta meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur melalui pendekatan nonfarmakologis. Secara teoritik, kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi senam sehat, terapi relaksasi, dan media digital sederhana dapat diterapkan sebagai alternatif pendampingan kesehatan lansia berbasis komunitas.

Acknowledgment

-

Daftar Pustaka

- Erita, E., Rahmawati, I., & Nurhayati, S. (2022). Kombinasi Musik Gamelan dan Senam Lansia terhadap Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 35–42. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i1.5678>
- Fitriani, D., & Andriani, R. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–92. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.1234>
- Herawati, N., & Syahrums, S. (2024). Factors Affecting The Quality of Sleep in The Elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(5), 2853–2862. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i5.3423>
- Husnanida, H., Ahmad, A., & Putri, R. (2025). Hubungan Kinerja Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 45–52. <https://doi.org/10.26714/jkmi.20.1.2025.45-52>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pembinaan kesehatan lanjut usia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2020). Panduan aktivitas fisik bagi lansia. <https://doi.org/10.21009/kemenpora.2020>
- Kusuma, D. A., & Lestari, P. (2021). Edukasi Kebutuhan Tidur pada Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Hidup. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 45–50. <https://doi.org/10.31983/jpkm.v1i2.8123>
- Lestari, P., Handayani, S., & Utami, R. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 120–127. <https://doi.org/10.26630/jk.v12i2.2567>
- National Sleep Foundation. (2020). Sleep Quality Recommendations.
- Ningsih, S., Rahman, A., & Putra, D. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 33–40. <https://doi.org/10.26714/jik.v11i1.9876>
- Prasetyo, B., & Lestari, D. (2022). Senam Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Fisik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 21–26. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i1.8765>
- Pratama, R., & Yuliana, D. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Masyarakat Urban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45–52. <https://doi.org/10.15294/kemas.v18i1.34567>
- Putri, A., & Handayani, R. (2021). Terapi Musik terhadap Kondisi Psikologis Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 112–118. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i2.33456>
- Rahmawati, I., & Hidayat, T. (2022). Kualitas Tidur sebagai Indikator Kesehatan Lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 101–108. <https://doi.org/10.25311/keskom.v8i2.567>

- Saputra, H., & Dewi, L. (2023). Pentingnya Tidur dalam Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 33–40. <https://doi.org/10.33860/jik.v14i1.7890>
- Sari, D., Wulandari, N., & Fitriani, L. (2023). Intervensi Nonfarmakologis dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 78–84. <https://doi.org/10.26714/jik.v11i2.8765>
- Sari, M., & Handayani, R. (2022). Upaya Promotif dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kebidanan Indonesia*, 3(1), 21–27. <https://doi.org/10.30867/jpki.v3i1.987>
- Sari, M., & Putri, A. (2023). Proses Penuaan dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 5(1), 12–18. <https://doi.org/10.24843/jgi.2023.v05.i01.p03>
- Wahyuni, S., Astuti, R., & Lestari, D. (2021). Perubahan Psikososial pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 221–228. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.3.2021.221-228>
- Wahyuni, S., Rahmawati, I., & Hidayat, T. (2021). Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Kardiovaskular Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 145–151. <https://doi.org/10.26714/jkmi.v16i3.6543>
- Wibowo, A., & Rahma, N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Sistem Imun Tubuh. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 7(1), 15–22. <https://doi.org/10.33377/jkh.v7i1.4561>
- Wulandari, S., Fitriani, D., & Rahman, A. (2023). Program Pengabdian Masyarakat dalam Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(2), 66–72. <https://doi.org/10.20473/jpk.v5i2.45678>