

Keterlibatan dalam Senam Lansia dan Gaya Hidup Sehat Pada Penghuni Panti Pelayanan Sosial di Provinsi Riau

Najma Awaliyah¹, Daeng Ayub², Viony Syafitra³

^{1,2,3} Pendidikan Masyarakat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau.

Email: najma.awaliyah6215@student.unri.ac.id¹, daengayub@lecturer.unri.ac.id², vionysyafitra@lecturer.unri.ac.id³.

Abstract: *This study examined the association between participation in elderly exercise and a healthy lifestyle among residents of the Tresna Werdha Husnul Khotimah Social Care Institution, Riau Province, Indonesia. A quantitative correlational design with a cross-sectional and ex post facto approach was employed. The population comprised 73 older adults, from whom 43 respondents were selected using proportional random sampling. Data were collected through guided Likert-scale questionnaires. Following a pilot test involving 30 older adults at a different site, the elderly-exercise instrument retained 40 valid items and achieved a Cronbach's alpha of 0.975, while the healthy-lifestyle instrument retained 41 valid items and achieved an alpha of 0.976. Data were analysed using descriptive statistics, the Kolmogorov-Smirnov normality test, linearity testing, Pearson correlation, and simple linear regression. Indicator-based summaries showed very high levels of elderly-exercise participation and healthy lifestyle, with mean scores of 4.05 and 4.03, respectively. Both variables were normally distributed and satisfied the linearity assumption. Elderly exercise was positively and significantly associated with a healthy lifestyle ($r = 0.643$; $p < 0.001$). The regression equation was $Y = 40.153 + 0.794X$, and the coefficient of determination was $R^2 = 0.413$, indicating that exercise participation accounted for 41.3% of the variance in healthy-lifestyle scores. Structured group exercise may therefore represent an important component of healthy-lifestyle promotion in residential social care settings. However, the cross-sectional design precludes causal inference.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara keterlibatan dalam senam lansia dan gaya hidup sehat pada penghuni UPT Panti Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, Dinas Sosial Provinsi Riau. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan rancangan potong lintang dan ex post facto. Populasi penelitian berjumlah 73 lansia, sedangkan 43 responden dipilih melalui pengambilan sampel acak proporsional. Data dikumpulkan menggunakan angket terbimbing berskala Likert. Setelah uji coba pada 30 lansia di lokasi berbeda, instrumen senam lansia terdiri atas 40 butir valid dengan koefisien Cronbach's alpha 0,975, sedangkan instrumen gaya hidup sehat terdiri atas 41 butir valid dengan koefisien 0,976. Analisis mencakup statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana. Rekapitulasi indikator menunjukkan bahwa keterlibatan senam lansia dan gaya hidup sehat berada pada kategori sangat tinggi, masing-masing dengan nilai rata-rata 4,05 dan 4,03. Data kedua variabel berdistribusi normal dan memenuhi asumsi linearitas. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara senam lansia dan gaya hidup sehat ($r = 0,643$; $p < 0,001$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 40,153 + 0,794X$, dengan $R^2 = 0,413$. Dengan demikian, skor keterlibatan senam menjelaskan 41,3% variasi skor gaya hidup sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa program senam kelompok yang terstruktur berpotensi menjadi bagian penting dari strategi promosi gaya hidup sehat di panti pelayanan sosial, meskipun rancangan potong lintang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal.

Article History

Received: 07-05-25

Reviewed: 18-08-26

Published: 15-09-26

Key Words

Elderly Exercise, Healthy Lifestyle, Older Adults, Physical Activity, Residential Care.

Sejarah Artikel

Diterima: 07-05-25

Direview: 18-08-26

Diterbitkan: 15-09-26

Kata Kunci

Aktivitas Fisik, Gaya Hidup Sehat, Lansia, Panti Sosial, Senam Lansia.

How to Cite: Awaliyah, N., Ayub, D., & Syafitra, V. (2026). Keterlibatan dalam Senam Lansia dan Gaya Hidup Sehat Pada Penghuni Panti Pelayanan Sosial di Provinsi Riau. *Transformasi : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 12(2), 710–720. <https://doi.org/10.33394/jtni.v12i2.20591>

PENDAHULUAN

Penuaan penduduk merupakan perubahan demografis yang menuntut penyesuaian kebijakan kesehatan, perlindungan sosial, dan layanan berbasis komunitas maupun institusi. Badan Pusat Statistik menempatkan isu kelanjutusiaan sebagai salah satu agenda penting karena peningkatan jumlah lansia beriringan dengan kebutuhan pelayanan kesehatan, dukungan sosial, dan pemeliharaan kemandirian yang semakin kompleks (Badan Pusat Statistik, 2024). Pada tingkat individual, proses penuaan umumnya disertai penurunan fungsi fisiologis, kekuatan otot, keseimbangan, kapasitas kardiorespirasi, kualitas tidur, serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut tidak selalu dapat dihindari, tetapi laju dan dampaknya dapat dipengaruhi oleh kebiasaan hidup, lingkungan, dan kesempatan lansia untuk tetap aktif.

Gaya hidup sehat pada usia lanjut tidak terbatas pada pencegahan penyakit, melainkan mencakup kebiasaan makan yang memadai, istirahat yang cukup, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta penghindaran perilaku berisiko. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma *healthy ageing* yang menekankan kemampuan fungsional dan partisipasi bermakna, bukan sekadar ketiadaan penyakit. Balanza-Martínez et al. (2020) menempatkan aktivitas fisik, pola makan, pengendalian berat badan, dan penghindaran rokok sebagai unsur penting perilaku hidup sehat. Pada lansia yang tinggal di panti pelayanan sosial, penerapan kebiasaan tersebut dipengaruhi pula oleh jadwal institusi, dukungan petugas, suasana sosial, ketersediaan makanan, kondisi kamar, dan kesempatan mengikuti kegiatan terstruktur.

Aktivitas fisik merupakan komponen yang paling konsisten direkomendasikan untuk mempertahankan fungsi lansia. World Health Organization (2020) merekomendasikan agar lansia melakukan aktivitas aerobik secara teratur serta latihan multikomponen yang menggabungkan kekuatan dan keseimbangan. Tinjauan cepat oleh Pinheiro et al. (2022) menunjukkan bahwa program aktivitas fisik untuk lansia memberikan dampak positif pada fungsi fisik, pencegahan jatuh, kapasitas intrinsik, fungsi kognitif-emosional, dan kualitas hidup. Hasil serupa dilaporkan dalam *umbrella review* Schwartz et al. (2025), meskipun besarnya manfaat dapat berbeda menurut jenis latihan, intensitas, durasi, kondisi awal peserta, dan kualitas implementasi program.

Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik yang relatif mudah, murah, dapat dimodifikasi sesuai kemampuan peserta, dan sesuai untuk pelaksanaan berkelompok. Gerakannya umumnya meliputi pemanasan, latihan inti dengan intensitas ringan sampai sedang, serta pendinginan. Selain manfaat fisiologis, pelaksanaan berkelompok memberi peluang bagi interaksi sosial, dukungan teman sebaya, penguatan motivasi, dan rasa memiliki. Riyanto et al. (2022) melaporkan bahwa senam lansia dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sedangkan Handayani et al. (2020) merangkum manfaatnya terhadap kualitas hidup, keseimbangan, pernapasan, dan kebugaran. Bintang et al. (2020) juga menemukan peningkatan kebugaran dan fleksibilitas setelah pelaksanaan senam lansia.

Literatur Indonesia mengenai senam lansia lebih banyak menilai luaran tertentu, seperti tekanan darah, kualitas tidur, depresi, keseimbangan, atau kualitas hidup. Putri et al.

(2023) menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada lansia setelah senam, sedangkan Hasan et al. (2022), melalui meta-analisis jaringan, menyimpulkan bahwa beberapa bentuk latihan, terutama kombinasi latihan daya tahan otot dan berjalan, efektif meningkatkan kualitas tidur lansia. Kowel et al. (2016) melaporkan manfaat senam terhadap kondisi psikologis dan aktivitas sehari-hari, sementara Falentina Tarigan et al. (2021) menekankan kontribusinya terhadap kualitas hidup. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa manfaat senam berpotensi melampaui peningkatan kebugaran fisik.

Meskipun demikian, bukti mengenai hubungan senam lansia dengan gaya hidup sehat sebagai konstruksi perilaku yang lebih luas masih terbatas, terutama pada lansia yang tinggal di panti sosial. Sebagian besar studi memisahkan luaran fisik, psikologis, tidur, atau kualitas hidup. Padahal, keterlibatan rutin dalam program senam dapat berkaitan dengan kebiasaan lain melalui peningkatan energi, efikasi diri, motivasi menjaga kesehatan, pola interaksi sosial, dan keteraturan aktivitas harian. Dalam konteks institusi, senam juga dapat menjadi titik masuk bagi edukasi gizi, pembiasaan tidur, pemantauan kondisi fisik, dan penguatan perilaku hidup bersih dan sehat.

Observasi awal pada UPT Panti Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah menunjukkan adanya persoalan pola tidur, selera makan, keteraturan makan, dan partisipasi senam pada sebagian penghuni. Pada saat yang sama, panti telah menyelenggarakan kegiatan senam secara rutin dengan dukungan instruktur. Situasi ini menyediakan konteks yang relevan untuk menguji apakah variasi keterlibatan dalam senam berkaitan dengan variasi gaya hidup sehat di antara para penghuni. Kajian semacam ini penting karena hasilnya dapat digunakan untuk merancang program yang tidak hanya berorientasi pada gerak fisik, tetapi juga mengintegrasikan promosi kebiasaan sehat lain.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat keterlibatan lansia dalam senam, mendeskripsikan gaya hidup sehat, dan menganalisis hubungan serta kontribusi statistik senam lansia terhadap gaya hidup sehat pada penghuni UPT Panti Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, Dinas Sosial Provinsi Riau. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa keterlibatan dalam senam lansia berhubungan positif dan signifikan dengan gaya hidup sehat. Kebaruan penelitian terletak pada pengujian keterkaitan senam dengan gaya hidup sehat yang mencakup pola makan, istirahat atau tidur, serta perilaku hidup bersih dan sehat dalam konteks hunian sosial lansia.

METODE PENELITIAN

A. Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan rancangan potong lintang dan *ex post facto*. Rancangan tersebut dipilih karena variabel keterlibatan dalam senam telah berlangsung secara alami dan tidak dimanipulasi oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan di UPT Panti Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, Dinas Sosial Provinsi Riau, selama Februari sampai Desember 2025. Panti menyelenggarakan kegiatan senam lansia secara rutin sebagai bagian dari aktivitas pembinaan penghuni. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan Sugiyono, (2017).

B. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri atas 73 lansia penghuni panti, yaitu 44 laki-laki dan 29 perempuan. Ukuran sampel ditentukan dari populasi terbatas dengan tingkat presisi 10% sebagaimana digunakan dalam naskah sumber, sehingga diperoleh 43 responden. Pengambilan sampel dilakukan secara acak proporsional berdasarkan jenis kelamin; sampel akhir terdiri atas 26 laki-laki dan 17 perempuan. Seluruh responden yang terpilih mengikuti pengisian angket terbimbing sampai selesai.

C. Instrumen dan Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan menggunakan dua angket berskala Likert lima tingkat, dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Angket senam lansia dikembangkan berdasarkan tiga indikator, yaitu kesempurnaan gerakan, partisipasi, dan kebugaran tubuh. Angket gaya hidup sehat mencakup makan dengan seimbang, istirahat atau tidur yang cukup, dan perilaku hidup bersih dan sehat. Pengumpulan data dilakukan secara terbimbing agar responden memperoleh penjelasan yang seragam dan untuk mengurangi kesalahan pemahaman. Peneliti dibantu dua asisten selama proses pengisian.

Instrumen diuji coba pada 30 lansia yang mengikuti senam sehat di LKP Senam Pesona Pekanbaru. Validitas butir dinilai dengan korelasi item-total menggunakan nilai r tabel 0,361. Dari 42 butir awal pada variabel senam lansia, 40 butir dinyatakan valid; koefisien Cronbach's alpha setelah penghapusan butir tidak valid adalah 0,975. Dari 42 butir awal pada variabel gaya hidup sehat, 41 butir dinyatakan valid dengan Cronbach's alpha 0,976. Kedua nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi.

D. Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan kecenderungan skor setiap variabel. Interpretasi skor rata-rata menggunakan interval 1,00–1,80 sangat rendah, 1,81–2,60 rendah, 2,61–3,40 sedang, 3,41–4,00 tinggi, dan 4,01–5,00 sangat tinggi. Sebelum pengujian hipotesis, distribusi data diperiksa menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dan hubungan antarvariabel diuji linearitasnya melalui nilai deviation from linearity.

Hubungan antara senam lansia dan gaya hidup sehat dianalisis menggunakan korelasi Pearson. Selanjutnya, regresi linear sederhana digunakan untuk memperkirakan perubahan skor gaya hidup sehat berdasarkan skor senam lansia dan menghitung koefisien determinasi. Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Seluruh analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Karena desain penelitian bersifat potong lintang, hasil regresi ditafsirkan sebagai hubungan dan kontribusi statistik, bukan sebagai bukti sebab-akibat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Sebanyak 43 responden menyelesaikan seluruh rangkaian pengumpulan data. Mayoritas responden adalah laki-laki (60,5%), berada pada kelompok usia 71–75 tahun (30,2%), dan telah tinggal di panti dalam hitungan tahun (62,8%). Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 43)

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin: laki-laki	26	60,5
Jenis kelamin: perempuan	17	39,5
Usia 60–65 tahun	10	23,3
Usia 66–70 tahun	10	23,3
Usia 71–75 tahun	13	30,2
Usia 76–80 tahun	7	16,3
Usia 81–85 tahun	3	7,0
Lama tinggal: bulan	16	37,2
Lama tinggal: tahun	27	62,8

2. Deskripsi Senam Lansia dan Gaya Hidup Sehat

Rekapitulasi indikator menunjukkan bahwa variabel senam lansia berada pada kategori sangat tinggi dengan rata-rata 4,05. Partisipasi merupakan indikator tertinggi ($M = 4,18$), diikuti kebugaran tubuh ($M = 4,01$) dan kesempurnaan gerakan ($M = 3,96$). Pola ini menunjukkan bahwa dimensi sosial-motivasional, seperti dukungan instruktur dan teman sebaya, menjadi kekuatan utama program, sedangkan konsistensi dan ketepatan gerakan masih dapat ditingkatkan.

Gaya hidup sehat juga berada pada kategori sangat tinggi dengan rata-rata 4,03 berdasarkan rekapitulasi indikator. Perilaku hidup bersih dan sehat memperoleh nilai tertinggi ($M = 4,15$), disusul makan dengan seimbang ($M = 4,05$), sedangkan istirahat atau tidur yang cukup merupakan indikator terendah ($M = 3,88$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan terkait kebersihan dan penghindaran perilaku berisiko relatif baik, tetapi kualitas dan durasi tidur masih menjadi area yang perlu mendapat perhatian.

Tabel 2. Rata-rata indikator variabel penelitian

Variabel/indikator	Mean	Kategori
Senam lansia - kesempurnaan gerakan	3,96	Tinggi
Senam lansia - partisipasi	4,18	Sangat tinggi
Senam lansia - kebugaran tubuh	4,01	Sangat tinggi
Senam lansia - keseluruhan	4,05	Sangat tinggi
Gaya hidup sehat - makan seimbang	4,05	Sangat tinggi
Gaya hidup sehat - istirahat/tidur	3,88	Tinggi
Gaya hidup sehat - perilaku hidup bersih dan sehat	4,15	Sangat tinggi
Gaya hidup sehat - keseluruhan	4,03	Sangat tinggi

3. Uji Asumsi dan Hubungan Antarvariabel

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,200 untuk kedua variabel, sehingga distribusi data memenuhi asumsi normalitas. Nilai deviation

from linearity sebesar 0,430 menunjukkan bahwa hubungan senam lansia dan gaya hidup sehat dapat diperlakukan sebagai hubungan linear.

Korelasi Pearson menghasilkan $r = 0,643$ dengan $p < 0,001$. Berdasarkan kriteria interpretasi yang digunakan dalam penelitian, nilai tersebut menunjukkan hubungan positif yang kuat. Artinya, responden dengan skor keterlibatan senam yang lebih tinggi cenderung memiliki skor gaya hidup sehat yang lebih tinggi.

Tabel 3. Ringkasan uji asumsi dan hubungan antarvariabel

Analisis	Nilai	Interpretasi
Normalitas senam lansia	$p = 0,200$	Normal
Normalitas gaya hidup sehat	$p = 0,200$	Normal
Deviation from linearity	$p = 0,430$	Linear
Korelasi Pearson	$r = 0,643; p < 0,001$	Positif, kuat, signifikan

4. Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi menghasilkan persamaan $Y = 40,153 + 0,794X$. Koefisien regresi sebesar 0,794 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor senam lansia berkaitan dengan peningkatan rata-rata 0,794 unit skor gaya hidup sehat. Koefisien regresi tersebut signifikan ($t = 5,373; p < 0,001$). Model regresi juga signifikan secara keseluruhan ($F = 28,873; p < 0,001$).

Nilai R^2 sebesar 0,413 dan adjusted R^2 sebesar 0,399 menunjukkan bahwa keterlibatan dalam senam menjelaskan 41,3% variasi skor gaya hidup sehat dalam sampel. Sisanya, 58,7%, berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model, seperti kondisi kesehatan, pengelolaan makanan, lingkungan tidur, dukungan sosial, kebiasaan sebelum masuk panti, penggunaan obat, dan karakteristik individual.

Tabel 4. Hasil regresi linear sederhana

Prediktor	B	SE	β	t	p
Konstanta	40,153	23,946	–	1,677	0,101
Senam lansia	0,794	0,148	0,643	5,373	$< 0,001$

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang kuat antara keterlibatan dalam senam lansia dan gaya hidup sehat. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian dan mengindikasikan bahwa senam tidak berdiri sebagai aktivitas fisik yang terpisah, tetapi berkaitan dengan pola perilaku kesehatan yang lebih luas. Nilai koefisien korelasi 0,643 dan R^2 sebesar 0,413 memperlihatkan bahwa keterlibatan senam merupakan faktor yang substantif dalam variasi gaya hidup sehat, walaupun bukan satu-satunya faktor. Interpretasi ini lebih tepat daripada menyatakan sebab-akibat karena data dikumpulkan pada satu waktu dan tanpa manipulasi eksperimental.

Secara fisiologis, senam dapat meningkatkan sirkulasi, mobilitas, keseimbangan, kekuatan otot, dan toleransi terhadap aktivitas. Perbaikan fungsi tersebut memungkinkan lansia menjalankan aktivitas harian dengan lebih mandiri dan mengurangi hambatan untuk mempertahankan kebiasaan sehat. Pinheiro et al. (2022) menemukan bahwa latihan terstruktur dan latihan multikomponen memberikan dampak yang konsisten pada fungsi fisik dan pencegahan jatuh. Schwartz et al. (2025) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik

dapat meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan pada sebagian besar kelompok lansia, walaupun respons antartstudi tidak sepenuhnya seragam. Temuan penelitian ini sejalan dengan Riyanto et al. (2022), Bintang et al. (2020), dan Handayani et al. (2020) yang menekankan manfaat senam bagi kebugaran, fleksibilitas, keseimbangan, dan kualitas hidup.

Partisipasi menjadi indikator paling menonjol pada variabel senam. Pola ini menunjukkan pentingnya aspek motivasi, dukungan instruktur, dan interaksi teman sebaya. Dalam kegiatan berkelompok, pujian, pengingat, dan bantuan memperbaiki gerakan dapat meningkatkan rasa aman serta keyakinan bahwa lansia masih mampu beraktivitas. Pustikasari dan Restiana (2019) menjelaskan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan berkaitan dengan motivasi lansia untuk mempertahankan produktivitas melalui senam. Dalam konteks panti, fungsi dukungan tersebut dapat dijalankan oleh petugas, instruktur, dan sesama penghuni. Karena itu, keberhasilan program senam tidak hanya ditentukan oleh susunan gerakan, tetapi juga oleh kualitas relasi sosial selama kegiatan.

Kesempurnaan gerakan memperoleh nilai yang lebih rendah dibandingkan partisipasi. Temuan ini dapat dipahami karena kemampuan mengikuti gerakan dipengaruhi oleh kondisi sendi, keseimbangan, gangguan sensorik, penyakit kronis, dan riwayat aktivitas fisik. Program senam di panti perlu mempertahankan prinsip aman, bertahap, dan adaptif. Gerakan sebaiknya menyediakan variasi berdiri dan duduk, menggunakan tempo yang mudah diikuti, serta disertai pemanasan dan pendinginan. World Health Organization (2020) menekankan latihan multikomponen yang menggabungkan kekuatan dan keseimbangan. Supriyono (2015) juga menegaskan bahwa latihan yang memuat unsur keseimbangan berperan dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia.

Pada variabel gaya hidup sehat, perilaku hidup bersih dan sehat merupakan indikator yang paling tinggi. Lingkungan panti yang terkontrol kemungkinan berkontribusi terhadap kebiasaan kebersihan, pengawasan perilaku berisiko, dan keteraturan kegiatan. Salim et al. (2021) serta Shalahuddin et al. (2018) menunjukkan bahwa edukasi dan pembiasaan lingkungan dapat memperkuat perilaku hidup bersih dan sehat. Namun, skor tinggi pada indikator ini perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan kemungkinan bias keinginan sosial karena responden dapat memberikan jawaban yang dianggap paling sesuai dengan harapan petugas atau peneliti.

Aspek makan seimbang juga menunjukkan kecenderungan baik. Program makan yang terjadwal di panti dapat membantu keteraturan asupan, tetapi kualitas pola makan tidak hanya ditentukan oleh jadwal. Selera makan, kemampuan mengunyah, penyakit kronis, obat-obatan, preferensi makanan, dan variasi menu dapat memengaruhi konsumsi aktual. Pardosi dan Buston (2022) menunjukkan bahwa pola makan, aktivitas fisik, istirahat, dan kebiasaan merokok berkaitan dengan status kesehatan lansia. Oleh sebab itu, integrasi program senam dengan edukasi gizi, pemantauan hidrasi, dan penilaian selera makan dapat memperluas manfaat program.

Istirahat atau tidur menjadi komponen yang paling lemah dalam rekapitulasi indikator. Hasil ini penting karena gangguan tidur sering terjadi pada usia lanjut dan berkaitan dengan fungsi kognitif, suasana hati, keseimbangan, serta kualitas hidup. Meta-analisis Hasan et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan dapat memperbaiki kualitas tidur lansia, khususnya bila program dilakukan secara teratur dan memadukan komponen daya tahan serta berjalan. Putri et al. (2023) juga melaporkan perbaikan kualitas tidur setelah

senam lansia. Namun, satu sesi senam mingguan belum tentu cukup untuk mengatasi gangguan tidur yang dipengaruhi oleh nyeri, nokturia, kecemasan, kebisingan kamar, penggunaan obat, dan kondisi medis. Program panti perlu mengombinasikan senam dengan kebersihan tidur, pengaturan lingkungan kamar, aktivitas siang hari, dan rujukan klinis bagi lansia dengan keluhan persisten.

Besarnya kontribusi statistik senam sebesar 41,3% menunjukkan bahwa program ini relevan, tetapi 58,7% variasi gaya hidup sehat masih dijelaskan oleh faktor lain. Faktor tersebut dapat mencakup dukungan sosial, pengetahuan kesehatan, tingkat pendidikan, kondisi ekonomi sebelum masuk panti, komorbiditas, keterbatasan fungsional, depresi, manajemen layanan, dan lama tinggal. Hadjarati et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi konseling pola hidup sehat dan senam memberikan dampak positif karena intervensi tidak hanya menambah aktivitas fisik, tetapi juga meningkatkan pemahaman dan penerapan kebiasaan sehat. Temuan tersebut mendukung pengembangan program terpadu di panti.

Penelitian ini memberi kontribusi pada literatur dengan menghubungkan senam lansia dengan konstruksi gaya hidup sehat yang mencakup makan, tidur, dan perilaku hidup bersih dan sehat pada penghuni panti sosial. Konteks institusi penting karena sebagian besar bukti sebelumnya berasal dari komunitas atau menilai satu luaran tertentu. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar awal untuk merancang senam sebagai platform promosi kesehatan, misalnya dengan menyisipkan pesan singkat mengenai hidrasi, sarapan, tidur, kebersihan, dan pencegahan perilaku berisiko sebelum atau sesudah sesi.

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. Pertama, desain potong lintang tidak dapat memastikan urutan temporal sehingga tidak dapat membuktikan bahwa senam menyebabkan gaya hidup sehat. Kedua, seluruh responden berasal dari satu panti dengan ukuran sampel kecil, sehingga generalisasi ke populasi lansia lain harus dilakukan secara hati-hati. Ketiga, data berbasis laporan diri rentan terhadap bias ingatan dan keinginan sosial. Keempat, penggunaan tingkat presisi 10% dan instrumen yang dikembangkan secara lokal membatasi ketepatan estimasi dan perbandingan dengan studi lain. Penelitian berikutnya perlu menggunakan desain longitudinal atau kuasi-eksperimental, ukuran sampel lebih besar, alat ukur baku, penilaian objektif aktivitas fisik dan tidur, serta pengendalian faktor perancu seperti penyakit kronis, obat-obatan, status gizi, dan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam senam lansia berhubungan positif dan signifikan dengan gaya hidup sehat pada penghuni UPT Panti Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, Dinas Sosial Provinsi Riau. Keterlibatan senam dan gaya hidup sehat sama-sama berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Partisipasi merupakan kekuatan utama program senam, sedangkan aspek ketepatan gerakan masih perlu diperkuat. Pada gaya hidup sehat, perilaku hidup bersih dan sehat serta makan seimbang menunjukkan kecenderungan baik, tetapi istirahat atau tidur tetap menjadi area yang paling membutuhkan perhatian. Korelasi sebesar 0,643 dan koefisien determinasi 41,3% menunjukkan bahwa keterlibatan senam merupakan faktor penting yang berkaitan dengan kebiasaan hidup sehat, tetapi lebih dari separuh variasi gaya hidup sehat masih terkait dengan faktor lain. Secara praktis, panti dapat mempertahankan senam kelompok yang aman dan

adaptif, memperkuat dukungan instruktur dan teman sebaya, serta mengintegrasikan edukasi gizi, hidrasi, kebersihan tidur, dan perilaku hidup bersih ke dalam sesi. Secara ilmiah, penelitian ini memperluas kajian senam lansia dari luaran fisik yang spesifik menuju perilaku kesehatan multidimensi dalam konteks hunian sosial. Karena rancangan penelitian bersifat potong lintang, temuan tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti kausal. Penelitian lanjutan perlu menggunakan desain longitudinal atau intervensi terkontrol dengan ukuran sampel yang lebih besar dan pengukuran objektif.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, pengelola UPT Panti Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah disarankan mempertahankan program senam lansia secara teratur dengan memperkuat aspek keamanan, ketepatan gerakan, dan penyesuaian intensitas terhadap kondisi fisik setiap peserta. Instruktur perlu menyediakan alternatif gerakan bagi lansia yang memiliki keterbatasan sendi, keseimbangan, atau penyakit penyerta, serta melakukan pemanasan dan pendinginan secara memadai. Pencatatan kehadiran dan pemantauan sederhana terhadap respons fisik peserta dapat digunakan untuk mengenali lansia yang kurang aktif dan memberikan dukungan individual. Program senam juga sebaiknya dipadukan dengan edukasi mengenai pola makan seimbang, hidrasi, kebersihan diri dan lingkungan, serta higiene tidur, mengingat aspek istirahat atau tidur merupakan komponen gaya hidup sehat yang relatif paling membutuhkan penguatan.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, kuasi-eksperimental, atau intervensi terkontrol agar arah dan hubungan kausal antara senam lansia dan gaya hidup sehat dapat diuji dengan lebih kuat. Cakupan penelitian perlu diperluas ke beberapa panti sosial dengan ukuran sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel perancu, seperti usia, jenis kelamin, penyakit penyerta, penggunaan obat, kemampuan fungsional, lama tinggal di panti, dan dukungan sosial. Penggunaan ukuran objektif, antara lain pencatatan durasi aktivitas fisik, penilaian kebugaran, pengukuran kualitas tidur dengan instrumen baku, serta pemeriksaan status gizi, akan meningkatkan validitas temuan. Analisis lebih lanjut terhadap kontribusi masing-masing indikator senam dan gaya hidup sehat juga diperlukan untuk menentukan komponen intervensi yang paling efektif bagi lansia di lingkungan pelayanan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pimpinan dan petugas UPT Panti Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, Dinas Sosial Provinsi Riau, serta seluruh lansia yang berpartisipasi dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik penduduk lanjut usia 2024*. BPS-Statistics Indonesia.
- Balanzá-Martínez, V., Atienza-Carbonell, B., Kapczinski, F., & De Boni, R. B. (2020). Lifestyle behaviours during the COVID-19-time to connect. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 141(5), 399–400.
- Bintang, S. S., Tinambunan, N. W., Berampu, S., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Pengaruh pemberian senam lansia terhadap peningkatan kebugaran dan fleksibilitas serta kecepatan pada lansia di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, 3(1), 21–26.

- Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility*, 4, 440–444.
- Hadjarati, H., Prasetyo, A., Podungge, R., & Wicahyani, S. (2024). Peningkatan kesehatan lansia melalui konseling pola hidup sehat dan senam lansia. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 98–105.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). *Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia*. BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia), 8(2), 48–55.
- Hasan, F., Tu, Y.-K., Lin, C.-M., Chuang, L.-P., Jeng, C., Yuliana, L. T., Chen, T.-J., & Chiu, H.-Y. (2022). Comparative efficacy of exercise regimens on sleep quality in older adults: A systematic review and network meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 65, 101673. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101673>
- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werdha. *Jurnal e-Biomedik*, 4(1).
- Nur, Y. M., Sari, Y. K., & Syofiana, M. (2024). Hubungan pengetahuan dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia di Posyandu Anggrek Puskesmas Muaro Kiawai. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 18(2).
- Pardosi, S., & Buston, E. (2022). Gaya hidup memengaruhi status kesehatan lanjut usia. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 538–545.
- Pinheiro, M. B., Oliveira, J. S., Baldwin, J. N., Hassett, L., Costa, N., Gilchrist, H., Wang, B., Kwok, W., Albuquerque, B. S., Pivotto, L. R., Carvalho-Silva, A. P. M. C., Sharma, S., Gilbert, S., Bauman, A., Bull, F. C., Willumsen, J., Sherrington, C., & Tiedemann, A. (2022). Impact of physical activity programs and services for older adults: A rapid review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19, 87. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01318-9>
- Pustikasari, A., & Restiana, R. (2019). Dukungan keluarga terhadap motivasi lanjut usia dalam meningkatkan produktivitas hidup melalui senam lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), 153–160.
- Putri, D. P., Agustin, S., Permatasari, N., & Rika, N. (2023). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 1(1), 63–68.
- Rahmiati, C., & Zuriyah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15–27.
- Riduwan, & Sunarto. (2017). *Pengantar statistika untuk penelitian pendidikan, sosial, komunikasi, ekonomi, dan bisnis*. Alfabeta.
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(3), 314–319.
- Salim, M. F., Syairaji, M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2021). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19–24. <https://doi.org/10.22146/jp2m.51342>
- Schwartz, B. D., Liu, H., MacDonald, E. E., Mekari, S., & O'Brien, M. W. (2025). Impact of physical activity and exercise training on health-related quality of life in older adults: An umbrella review. *GeroScience*, 47(3), 2879–2893. <https://doi.org/10.1007/s11357-024-01493-6>



- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Nurhakim, F. (2018). *Pendidikan/penyuluhan kesehatan tentang PHBS tatanan rumah tangga*. Media Karya Kesehatan, 1(2).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriyono, E. (2015). Aktivitas fisik keseimbangan guna mengurangi risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2).
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.