

Original Article

Penerapan Program Home Care Melalui Senam Lansia Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Dan Meningkatkan Fungsi Gerak

Implementation of a Home Care Program through Elderly Exercise to Reduce Joint Pain and Improve Motor Function

Nilawati^{1*}, Alisarjuni Padang¹, Bulqis P. Hasibuan¹, Cindy Laura Margareth Sihombing¹, Fahira Anissa F¹, Widya Jerni Gulo¹

¹ Universitas Bunda Thamrin, Sumatera Utara, Indonesia

*Corresponding Email: nillaaww@gmail.com

ABSTRACT

Aging is a natural biological process that leads to a decline in physiological functions, particularly in the musculoskeletal system, making older adults more susceptible to joint pain and limitations in functional mobility. A home care approach through non-pharmacological interventions such as elderly exercise is needed as a promotive and preventive effort to maintain independence and quality of life among older adults. This study aimed to implement a home care program through education and practice of elderly exercise to reduce joint pain and improve functional mobility in older adults.

The method used was a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach, conducted through educational, participatory, and applicative strategies that included the stages of preparation, implementation, and evaluation.

The participants consisted of 35 older adults aged 60–75 years in Hamlet I, Tanjung Anom Village, Deli Serdang Regency. The intervention involved health education and elderly exercise practice for 15–20 minutes, consisting of warm-up, core movements, and cool-down sessions. Evaluation was carried out by measuring joint pain levels using the Numeric Rating Scale (NRS) and functional mobility using activities of daily living (ADL/IADL) assessments.

The results showed a reduction in joint pain levels from moderate to mild and an improvement in functional mobility, as indicated by increased independence of older adults in performing daily activities. It was concluded that the implementation of a home care program through elderly exercise was effective in reducing joint pain and improving functional mobility, and it is recommended to be applied sustainably at the community level with the support of families and health cadres.

Keywords: Home care, elderly exercise, joint pain, functional mobility, older adults

ABSTRAK

Penuaan merupakan proses biologis alami yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, khususnya pada sistem muskuloskeletal, sehingga lansia rentan mengalami nyeri sendi dan keterbatasan fungsi gerak. Pendekatan home care melalui intervensi non-farmakologis seperti senam lansia diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk menjaga kemandirian dan kualitas hidup lansia. Tujuan untuk menerapkan program home care melalui edukasi dan praktik senam lansia dalam upaya mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan fungsi gerak pada lansia.

Metode yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain one group pretest–posttest, dilaksanakan melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Peserta kegiatan berjumlah 35 lansia berusia 60–75 tahun di Dusun I, Kelurahan Tanjung Anom, Kabupaten Deli Serdang. Intervensi berupa penyuluhan kesehatan dan praktik senam lansia selama 15–20

menit yang terdiri dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat nyeri sendi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan fungsi gerak menggunakan penilaian aktivitas sehari-hari (ADL/IADL).

Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri sendi dari kategori sedang menjadi ringan serta peningkatan fungsi gerak yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Disimpulkan bahwa penerapan program home care melalui senam lansia efektif dalam mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan fungsi gerak, serta direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di tingkat komunitas dengan dukungan keluarga dan kader kesehatan.

Kata Kunci: Home care, senam lansia, nyeri sendi, fungsi gerak, lansia.

Submit: October 7, 2025 | **Accepted:** January 16, 2026 | **Online:** January 18, 2026

Citation: Nilawati, N., Padang, A., Hasibuan, B. P., Sihombing, C. L. M., Anissa F, F., & Gulo, W. J. (2026).

Penerapan Program Home Care Melalui Senam Lansia Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Dan Meningkatkan Fungsi Gerak: Implementation of a Home Care Program through Elderly Exercise to Reduce Joint Pain and Improve Motor Function. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 5(1), 27–37.

<https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.125>

Temuan Utama

- ⇒ Skrining kesehatan sekolah menunjukkan adanya masalah kesehatan siswa yang berpotensi mengganggu proses pembelajaran.
- ⇒ Masalah kesehatan yang tidak terdeteksi dini dapat berdampak pada perkembangan fisik dan psikososial siswa.
- ⇒ Keterbatasan deteksi dini dan edukasi kesehatan di sekolah memerlukan penguatan kegiatan skrining berkelanjutan.

Pendahuluan

Penuaan merupakan proses biologis alami yang tidak dapat dihindari, ditandai dengan menurunnya fungsi fisiologis berbagai sistem tubuh secara bertahap. Salah satu dampak utama dari proses ini adalah terjadinya gangguan pada sistem muskuloskeletal, terutama pada sendi, yang sering memunculkan keluhan nyeri (Nugraha & Widjaja, 2019). Kondisi ini disebabkan oleh penurunan cairan sinovial, perubahan pada kartilago, serta melemahnya otot dan elastisitas jaringan, sehingga membatasi mobilitas dan meningkatkan

risiko disabilitas pada lanjut usia (Nugraha & Widjaja, 2019).

Keluhan nyeri sendi yang tidak tertangani dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup lansia, mengurangi kemandirian, membatasi aktivitas sehari-hari, bahkan memengaruhi kondisi psikologis seperti munculnya stres, kecemasan, hingga depresi. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia, jumlah populasi lansia juga semakin bertambah. Kondisi ini menuntut adanya strategi pelayanan kesehatan yang bersifat komprehensif, tidak hanya kuratif, tetapi juga preventif dan promotif, yang dapat dijalankan secara berkesinambungan dalam lingkup keluarga melalui program home care (Badan Pusat Statistik, 2021).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan fungsi gerak adalah senam lansia. Senam lansia merupakan latihan fisik ringan yang disesuaikan dengan kemampuan tubuh lansia,

bertujuan untuk mempertahankan fleksibilitas sendi, memperkuat otot, serta menjaga keseimbangan tubuh. Selain manfaat fisik, senam lansia juga memiliki dampak psikososial, seperti meningkatkan semangat, mengurangi rasa kesepian, dan memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh. Jika diterapkan dalam program home care, aktivitas ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan pendampingan keluarga, sehingga keberlanjutan intervensi lebih terjamin (Sharmila & Wahyuni, 2018; Fatmah, 2018; Fadlilah et al., 2025; Yuwono et al., 2025).

Berdasarkan hal tersebut, tim dari STIKes Columbia Asia Medan merasa penting untuk menerapkan program home care melalui edukasi dan pelatihan senam lansia kepada kelompok lansia di lingkungan Dusun I, Kelurahan Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, menurunkan keluhan nyeri sendi, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat dijalankan baik secara individu maupun kelompok secara berkesinambungan (Sari et al., 2020).

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Kegiatan ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk Pengabdian kepada Masyarakat dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif. Partisipan dalam kegiatan ini adalah lansia yang berdomisili di Dusun I, Kelurahan Tanjung Anom, Kabupaten

Deli Serdang, yang mengalami keluhan nyeri sendi. Lansia yang terlibat berada pada rentang usia lanjut dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan komunitas tempat tinggal peserta dengan melibatkan keluarga sebagai pendamping dalam pelaksanaan program home care.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri sendi dan instrumen Activities of Daily Living (ADL/IADL) sederhana untuk menilai fungsi gerak lansia. Selain itu, digunakan lembar observasi dan panduan wawancara singkat untuk menggali respon peserta terhadap pelaksanaan senam lansia dan keterlibatan keluarga dalam program home care.

Intervensi

Intervensi dilakukan melalui program home care berbasis senam lansia yang melibatkan edukasi dan praktik langsung. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik pada lansia, manfaat senam untuk mengurangi nyeri sendi, serta peran keluarga dalam mendampingi senam di rumah. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi senam selama 15–20 menit yang terdiri dari pemanasan, gerakan inti meliputi peregangan, penguatan otot, latihan keseimbangan, dan pendinginan, dengan pendampingan keluarga untuk memastikan keamanan dan kelancaran gerakan. Setelah praktik, dilakukan diskusi, pemberian modul panduan senam di rumah, dan motivasi untuk rutin melakukan senam minimal tiga

kali seminggu. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran nyeri sendi (NRS), fungsi gerak (ADL/IADL sederhana), serta observasi partisipasi peserta dan respon keluarga, sehingga intervensi ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga memberikan dampak psikososial positif bagi lansia.

Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan sebelum dan setelah intervensi senam lansia. Data awal (pretest) diperoleh melalui pengukuran tingkat nyeri sendi dan fungsi gerak sebelum pelaksanaan senam. Selanjutnya, peserta diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan dan praktik senam lansia yang dilakukan secara terstruktur. Data akhir (posttest) dikumpulkan setelah pelaksanaan intervensi dengan menggunakan instrumen yang sama. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk menggambarkan perubahan tingkat nyeri sendi dan fungsi gerak peserta.

Metode atau Prosedur Pelaksanaan pelaksanaan terdiri dari tiga tahap utama, yaitu:

A. Tahap Persiapan

- 1) Identifikasi dan Rekrutmen Peserta
 - a. Melakukan koordinasi dengan kepala desa dan kepala dusun Kelurahan Tanjung Anom untuk menentukan kelompok sasaran lansia yang memiliki keluhan nyeri sendi.
 - b. Identifikasi lansia usia 60-75 tahun dengan keluhan nyeri sendi.

- c. Sosialisasi program kepada calon peserta dan keluarga.
 - d. Pendaftaran peserta 35 orang.
- 2) Asesmen Awal (Baseline)
 - a. Lakukan pengukuran tingkat nyeri sendi menggunakan NRS (0-10)
 - b. Lakukan penilaian fungsi gerak menggunakan kuesioner ADL/IADL
 - c. Catat riwayat kesehatan peserta (penyakit penyerta, obat yang dikonsumsi)
 - d. Dokumentasikan hasil asesmen dalam formulir baseline
 - 3) Persiapan Tempat dan Alat
 - a. Survei lokasi: pastikan tempat aman, nyaman, dan cukup luas
 - b. Siapkan matras/alas senam (jika diperlukan)
 - c. Siapkan sound system untuk musik senam
 - d. Siapkan leaflet edukatif dan modul senam lansia
 - e. Siapkan air minum untuk peserta
 - 4) Administrasi dan Perizinan
 - a. Urus surat izin pelaksanaan kegiatan dari instansi terkait
 - b. Buat jadwal kegiatan yang disepakati bersama
 - c. Siapkan informed consent untuk peserta
 - 5) Persiapan Tim
 - a. Briefing tim tentang tujuan dan prosedur kegiatan
 - b. Pembagian tugas: fasilitator, instruktur, observer, dokumentasi
 - c. Simulasi internal untuk memastikan kesiapan teknis

B. Tahap Pelaksanaan

- 1) Pembukaan (10 menit)
 - a. Sambutan oleh tim pengabdian dan kepala desa/tokoh masyarakat
 - b. Penjelasan tujuan dan manfaat kegiatan
 - c. Perkenalan tim dan peserta
 - d. Doa pembuka
 - 2) Edukasi Kesehatan (20-30 menit)
 - a. Penyuluhan tentang proses penuaan dan dampaknya pada sendi
 - b. Penjelasan manfaat senam lansia untuk mengurangi nyeri sendi
 - c. Edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik rutin di rumah
 - d. Peran keluarga dalam program home care
 - e. Demonstrasi menggunakan leaflet dan audio visual
 - f. Sesi tanya jawab interaktif
 - 3) Praktik Senam Lansia (15-20 menit)

Instruktur memandu gerakan sesuai standar senam lansia nasional:

 - a. Pemanasan (5 menit)
 1. Gerakan peregangan ringan leher, bahu, dan tangan
 2. Gerakan rotasi pergelangan tangan dan kaki
 3. Pernapasan dalam dan relaksasi
 - b. Gerakan Inti (10 menit)
 1. Gerakan peregangan otot dan sendi (stretching)
 2. Gerakan penguatan otot ekstremitas atas dan bawah
 3. Latihan keseimbangan (berdiri satu kaki bergantian)
 4. Gerakan koordinasi tangan dan kaki
 5. Setiap gerakan diulang 8-12 kali sesuai kemampuan
 - c. Pendinginan (5 menit)
 1. Gerakan peregangan ringan seluruh tubuh
 2. Pernapasan dalam dan relaksasi
 3. Gerakan penenangan untuk menurunkan detak jantung
- Catatan Penting:*
- Pastikan lansia melakukan gerakan sesuai kemampuan (jangan dipaksakan)
 - Keluarga mendampingi lansia yang membutuhkan bantuan
 - Perhatikan tanda-tanda kelelahan atau keluhan peserta
 - Instruktur berkeliling untuk memantau dan mengoreksi gerakan
- 4) Diskusi dan Pemberian Modul Home Care (15 menit)
 - a. Peserta berbagi pengalaman dan kendala dalam beraktivitas fisik
 - b. Pemberian panduan senam lansia untuk dilakukan di rumah
 - c. Edukasi tentang frekuensi senam minimal 3x seminggu
 - d. Motivasi untuk melibatkan keluarga sebagai pendamping
 - e. Penjadwalan follow-up atau pertemuan berikutnya
 - 5) Penutupan (5 menit)
 - a. Kesimpulan dan apresiasi kepada peserta
 - b. Pembagian snack/air minum
 - c. Doa penutup
 - d. Foto bersama untuk dokumentasi
- C. Tahap Evaluasi

- 1) Evaluasi Proses (Selama Kegiatan)
 - a. Observasi partisipatif: catat tingkat antusiasme dan keaktifan peserta
 - b. Monitoring keamanan: pastikan tidak ada peserta yang mengalami cedera
 - c. Dokumentasi foto dan video kegiatan
 - 2) Evaluasi Pengetahuan (Sebelum & Sesudah)
 - a. Pre-test: tanyakan pemahaman peserta tentang manfaat senam (sebelum edukasi)
 - b. Post-test: tanyakan kembali setelah edukasi dan praktik
 - c. Catat peningkatan pemahaman peserta
 - 3) Evaluasi Hasil Intervensi (*Post-test*)
 - a. Ukur kembali tingkat nyeri sendi menggunakan NRS (0-10)
 - b. Lakukan penilaian fungsi gerak menggunakan kuesioner ADL/IADL sederhana
 - c. Bandingkan hasil pre dan post intervensi
 - d. Dokumentasikan dalam tabel evaluasi
 - 4) Feedback Peserta dan Keluarga
 - a. Lakukan wawancara informal tentang manfaat yang dirasakan
 - b. Tanyakan kendala yang mungkin dihadapi saat melakukan senam di rumah
 - c. Catat komitmen peserta untuk melanjutkan senam secara rutin
 - d. Minta saran untuk perbaikan program
 - 5) Penyusunan Laporan
 - a. Analisis data hasil evaluasi (nyeri, fungsi gerak, pengetahuan)
 - b. Buat tabel dan grafik perbandingan pre-post test
 - c. Susun laporan naratif kegiatan
 - d. Dokumentasi foto dan video sebagai lampiran
 - e. Rekomendasi untuk keberlanjutan program
- D. Tindak Lanjut (*Home Care*)
1. Monitoring rutin melalui kunjungan rumah atau komunikasi telepon
 2. Koordinasi dengan kader kesehatan untuk memfasilitasi senam komunitas rutin
 3. Pemberdayaan keluarga sebagai pendamping senam di rumah

Persetujuan Etik

Kegiatan ini telah mendapatkan persetujuan dari pihak terkait di tingkat desa dan dilaksanakan setelah peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur kegiatan. Seluruh peserta menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi secara sukarela dengan menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*). Kerahasiaan identitas dan data peserta dijaga selama proses pelaksanaan dan pelaporan kegiatan.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema *Penerapan Program Home Care melalui Senam Lansia* dilaksanakan di lingkungan Dusun I, Kelurahan Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, dan diikuti oleh 35 orang lansia dengan rentang usia 60–75 tahun (Tabel 1).

Tabel 1. Data Demografi Responden

Variabel	Kategori	n	%
Usia (tahun)	60 - 64	13	37.1
	65 - 69	12	34,3
	70 - 75	10	28.6
Jenis Kelamin	Laki - Laki	9	25.7
	Perempuan	26	28.6
Tingkat Pendidikan	SD/Sederajat	20	57.1
	SMP/Sederajat	8	22.9
	SMA/Sederajat	5	14.3
	Diploma/S1 ke atas	2	5.7
Pekerjaan	Tidak Bekerja/ Pensiun	24	68.6
	Wiraswasta	5	14.3
	Petani	4	11.4
	Lainnya	2	5.7

Seluruh kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta maupun keluarga yang turut hadir sebagai pendamping.

1. Edukasi Kesehatan

Sebelum sesi senam dimulai, tim pengabdian memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik pada usia lanjut, khususnya dalam konteks *home care*, yaitu bagaimana keluarga dapat berperan dalam mendampingi lansia berolahraga di rumah secara rutin. Materi disampaikan dengan metode interaktif menggunakan leaflet edukatif dan diskusi tanya jawab. Dari hasil tanya jawab, mayoritas peserta memahami bahwa senam lansia dapat membantu mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan fungsi gerak bila dilakukan secara teratur.

2. Pelaksanaan Senam Lansia

Sesi senam dilakukan selama 15–20 menit yang terdiri dari:

- a. Pemanasan (5 menit): untuk mengurangi risiko cedera.

- b. Gerakan inti (10 menit): disesuaikan dengan kapasitas fisik lansia, melibatkan gerakan peregangan sendi, penguatan otot, dan latihan keseimbangan.

- c. Pendinginan (5 menit): untuk mengembalikan kondisi tubuh secara perlahan.

Peserta mengikuti gerakan dengan antusiasme tinggi, meskipun sebagian besar berusia di atas 65 tahun. Pendampingan keluarga turut membantu lansia dalam menjaga keseimbangan serta memotivasi mereka untuk tetap aktif.

3. Evaluasi Program

Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara singkat, dan pengukuran sederhana:

- a. Nyeri Sendi (NRS): Sebelum kegiatan, mayoritas peserta melaporkan nyeri sendi ringan–sedang (skor 3–6). Setelah senam, sebagian besar peserta melaporkan penurunan nyeri (skor 1–4).

Tabel 1. Tingkat Nyeri Sendi Peserta (NRS) Sebelum dan Sesudah Senam Lansia

Kategori Nyeri (NRS)	Sebelum Senam (n, %)	Sesudah Senam (n, %)
Tidak ada nyeri (0)	0 (0%)	2 (6%)
Nyeri ringan (1–3)	10 (29%)	18 (51%)
Nyeri sedang (4–6)	20 (57%)	12 (34%)
Nyeri berat (7–10)	5 (14%)	3 (9%)
Total	35 (100%)	35 (100%)

- b. Fungsi Gerak (ADL/IADL sederhana): Peserta menunjukkan peningkatan kelancaran dalam melakukan gerakan dasar, seperti berdiri

dari posisi duduk dan berjalan pendek.

Tabel 2. Fungsi Gerak Peserta (ADL Sederhana) Sebelum dan Sesudah Senam Lansia

Fungsi Gerak (ADL)	Sebelum Senam (n, %)	Sesudah Senam (n, %)
Mandiri penuh (tanpa bantuan)	12 (34%)	20 (57%)
Membutuhkan bantuan ringan	18 (51%)	12 (34%)
Membutuhkan bantuan sedang-berat	5 (15%)	3 (9%)
Total	35 (100%)	35 (100%)

c. Partisipasi Keluarga: Keluarga berperan aktif dalam mendampingi dan menyatakan kesediaannya untuk melanjutkan senam secara mandiri di rumah minimal 3 kali seminggu.

4. Respon Peserta

Secara umum, peserta menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat. Mereka merasa lebih segar, rileks, dan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Beberapa peserta juga melaporkan berkurangnya rasa kaku pada sendi setelah mengikuti senam.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat melalui penerapan program home care dengan intervensi senam lansia menunjukkan adanya dampak positif terhadap penurunan nyeri sendi dan peningkatan fungsi gerak pada peserta. Sebagian besar lansia

melaporkan tubuh terasa lebih ringan, keluhan nyeri pada lutut dan punggung berkurang, serta mobilitas menjadi lebih baik. Temuan ini sejalan dengan konsep home care yang menekankan pada pendekatan promotif, preventif, dan rehabilitatif di lingkungan tempat tinggal atau komunitas lansia, sehingga lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Setiawan, 2021).

Senam lansia merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri sendi karena gerakan-gerakan ringan dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki elastisitas otot, serta merangsang produksi cairan sinovial yang berfungsi sebagai pelumas alami pada sendi. Dengan demikian, lansia yang melakukan senam secara teratur akan mengalami penurunan kekakuan, peningkatan fleksibilitas, dan perbaikan fungsi gerak. Penelitian Saro & Henny (2024) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa senam lansia terbukti meningkatkan fleksibilitas sendi serta mengurangi keluhan nyeri muskuloskeletal. Hal serupa juga diungkapkan oleh Puspitasari et al. (2020) yang menunjukkan bahwa latihan fisik teratur mampu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kekuatan otot pada lansia dengan osteoarthritis.

Selain manfaat fisik, penerapan program home care berbasis senam lansia juga memberikan efek positif terhadap aspek psikososial. Interaksi kelompok yang terjalin selama kegiatan mendorong lansia untuk lebih percaya diri, aktif berkomunikasi, serta membentuk ikatan sosial yang erat. Hal ini penting karena lansia sering mengalami masalah psikologis seperti kesepian dan depresi akibat

keterbatasan fisik dan perubahan peran sosial (Utami, 2018). Wahyuni et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa aktivitas fisik bersama dalam komunitas dapat meningkatkan rasa kebersamaan, menurunkan stres, serta memperbaiki kualitas hidup lansia.

Kegiatan ini juga sejalan dengan prinsip home care, yaitu mendekati pelayanan kesehatan ke rumah atau komunitas lansia melalui keterlibatan keluarga, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan. Dengan adanya dukungan dari lingkungan sosial, program senam lansia tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan dan promosi gaya hidup sehat yang dapat dilakukan secara berkelanjutan (Donsu, 2015).

Implikasi dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan senam lansia dalam kerangka program home care dapat menjadi alternatif intervensi yang murah, aman, dan efektif untuk mengatasi masalah kesehatan muskuloskeletal pada lansia. Namun, diperlukan monitoring dan evaluasi secara berkala, serta pelatihan kader atau pendamping lansia untuk memastikan keberlangsungan program (Kemenkes RI, 2021).

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini memperlihatkan bahwa penerapan program home care melalui senam lansia tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik berupa berkurangnya nyeri sendi dan meningkatnya fungsi gerak, tetapi juga memberikan dampak psikososial positif, sehingga program ini layak dikembangkan secara lebih luas di tingkat komunitas (Wahyuni et al., 2022).

Kesimpulan

Penerapan program home care melalui senam lansia terbukti efektif dalam mengurangi keluhan nyeri sendi dan meningkatkan fungsi gerak pada peserta. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik berupa peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, dan kelancaran mobilitas, tetapi juga memberi dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial lansia, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kebugaran mental, serta terbentuknya ikatan sosial yang lebih erat.

Dengan pendekatan berbasis home care, senam lansia dapat dilaksanakan di lingkungan komunitas dengan biaya yang relatif rendah dan mudah diterapkan secara berkesinambungan. Hal ini menunjukkan bahwa senam lansia layak dijadikan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselenggaranya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul "*Penerapan Program Home Care Melalui Senam Lansia untuk Mengurangi Nyeri Sendi dan Meningkatkan Fungsi Gerak*". Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Bunda Thamrin, LPPM, perangkat desa lingkungan Dusun I, Kelurahan Tanjung Anom, para lansia peserta kegiatan, serta seluruh tim pengabdian yang telah memberikan dukungan, partisipasi, dan kerja sama sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Penerapan Program Home Care Melalui Senam Lansia untuk Mengurangi Nyeri Sendi dan Meningkatkan Fungsi Gerak” tidak terdapat konflik kepentingan, baik dari segi pribadi, institusi, maupun pihak lain yang terlibat.

Kontribusi Penulis

Nilawati: Konseptualisasi, Metodologi, Koordinasi kegiatan, Investigasi, Analisis data, Penulisan – draf awal.

Alisarjuni Padang: Metodologi, Validasi, Kurasi data, Penulisan – tinjauan dan penyuntingan, Supervisi.

Bulqis P. Hasibuan: Investigasi, Pengumpulan data, Edukasi kesehatan, Dokumentasi kegiatan.

Cindy Laura Margareth Sihombing: Investigasi, Pengumpulan data, Pendampingan peserta, Dokumentasi kegiatan.

Fahira Anissa F: Kurasi data, Analisis data, Visualisasi data, Penulisan – tinjauan dan penyuntingan.

Widya Jerni Gulo: Administrasi proyek, Perizinan dan koordinasi lapangan, Dokumentasi, Penulisan – tinjauan dan penyuntingan.

Referensi

Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Jakarta: BPS RI.

Dalimunthe, F. N., & Sitorus, R. (2022). Efektivitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah dan

peningkatan kualitas tidur pada hipertensi usia lanjut. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 45-56.

Donsu, J. D. T. (2015). *Perawatan Lansia Berbasis Keluarga (Home Care)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Fadlilah, N., Septianingrum, Y., Wijayanti, L., & Soleha, U. (2025). Range of Motion Therapy to Improve Physical Mobility in an Ischemic Stroke Patient: A Case Study. *International Journal of Health Concord*, 1(2), 57-65. <https://doi.org/10.55018/ihc.v12.14>

Fatmah. (2018). Senam lansia untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-53.

Fatmah. (2019). *Senam dan Aktivitas Fisik pada Lansia*. Jakarta: Rajawali Pers.

Haryanto, S., & Prasetyo, Y. B. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari di komunitas. *Journal of Community Health Nursing*, 7(2), 89-100.

Kemendes RI. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Nugraha, R., & Widjaja, A. (2019). Perubahan muskuloskeletal pada lanjut usia dan implikasinya terhadap aktivitas sehari-hari. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 7(2), 85-94.

Nugroho, W. (2019). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik (Edisi 4)*.

- Jakarta: EGC.
- Permatasari, D., & Kurniawati, Y. (2023). Dukungan keluarga sebagai faktor keberhasilan program home care untuk lansia dengan nyeri sendi. *Jurnal Ners Community*, 14(1), 22-31.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier Mosby.
- Puspitasari, I., Handayani, T., & Santoso, H. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap nyeri dan fungsi sendi pada penderita osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 89-96.
- Sari, D. P., Rahayu, W., & Lestari, F. (2020). Efektivitas senam lansia terhadap penurunan nyeri sendi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(1), 12-20.
- Saro, A., & Henny, R. (2024). Efektivitas senam lansia dalam meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi nyeri sendi. *Jurnal Keperawatan Kesehatan Komunitas*, 6(1), 15-22.
- Setiawan, H. (2021). *Home Care dan Perawatan Kesehatan Lansia*. Bandung: Refika Aditama.
- Sharmila, R., & Wahyuni, S. (2018). Hubungan tingkat nyeri dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(2), 89-97. <https://doi.org/10.30651/jkm.v3i2.1731>
- Utami, S. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada lansia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7(3), 45-53.
- Wahyuni, R., Sari, D. N., & Fitriani, A. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia di komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 22-30.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.
- Yuliasuti, E., & Mardiyono. (2023). Senam ergonomik lansia berbasis komunitas: intervensi untuk meningkatkan mobilitas dan mencegah jatuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 8(2), 112-123.
- Yuwono, T., Ellina, A. D., Prasetyo, J., Wahyuningsih, A. S., & Widyowati, A. (2025). Effect of Mindfulness-Based Breathing Exercise Combined with Lavender Aromatherapy on Anxiety and Sleep Quality among Hemodialysis Patients: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Health Concord*, 1(2), 42-56. <https://doi.org/10.55018/ihc.v12.12>