



# Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya  
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>  
E-ISSN: 2656-0364



## SENAM PEREGANGAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN DAN PENGURANGAN NYERI SENDI PADA LANSIA DI UPTD PANTI KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA PADU WAU MAUMERE

<sup>1</sup>Dewa Agung Ginna Andriani, <sup>2</sup>Gabriel Mane, <sup>3</sup>Marthen Preskapu Wela, <sup>4</sup>Joan Puspitanumihardja, <sup>5</sup>Arianto Marselinus Hode, <sup>6</sup>Edeltiani Theresia Dilan Wora, <sup>7</sup>Maria Sophia Meza, <sup>8</sup>Moreno Herdyanto Lay Da Lopez

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Program Studi Sarjana Fisioterapi, STIKes St. Elisabeth  
Keuskupan Maumere, Maumere, Indonesia

Korespondensi: dewaagungstikeskum@gmail.com

### ABSTRACT

*Background: The increasing number of elderly people in Indonesia is accompanied by an increase in degenerative health problems, particularly joint pain and decreased physical fitness. This condition is often found in elderly people living in social care institutions due to limited structured physical activity. Objective: This community service activity aims to increase the knowledge, skills, and participation of elderly people in stretching exercises as an effort to improve fitness and reduce joint pain. Methods: The methods used include health education, practical training in stretching exercises, and mentoring using a participatory approach. The target group is elderly residents of the Padu Wau Maumere Social Welfare Institution for the Elderly. Results: The results of the activity showed an increase in elderly people's knowledge about joint pain and stretching exercises, increased skills in performing stretching movements correctly, and positive changes in attitudes toward routine physical activity. Elderly people also reported a decrease in pain complaints and a feeling of greater fitness after participating in the activity. Conclusion: This community service activity has a positive impact on the health and quality of life of elderly people and has the potential to be developed as a sustainable program in social care institutions.*

*Keywords: elderly, stretching exercises, joint pain, fitness*

### ABSTRAK

Latar belakang: Peningkatan jumlah lanjut usia di Indonesia diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan degeneratif, khususnya nyeri sendi dan penurunan kebugaran fisik. Kondisi ini banyak ditemukan pada lansia yang tinggal di panti sosial akibat keterbatasan aktivitas fisik terstruktur. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi lansia dalam melakukan senam peregangan sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan mengurangi nyeri sendi. Metode: Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan, pelatihan praktik senam peregangan, dan pendampingan dengan pendekatan partisipatif. Sasaran kegiatan adalah lansia penghuni UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere. Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia mengenai nyeri sendi dan senam peregangan, peningkatan keterampilan dalam melakukan gerakan peregangan dengan benar, serta perubahan sikap positif terhadap aktivitas fisik rutin. Lansia juga

melaporkan penurunan keluhan nyeri dan tubuh terasa lebih buger setelah mengikuti kegiatan. Kesimpulan: Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia serta berpotensi untuk dikembangkan sebagai program berkelanjutan di panti sosial.

Kata kunci: lansia, senam peregangan, nyeri sendi, kebugaran

## PENDAHULUAN

Masalah utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tingginya kejadian nyeri sendi dan penurunan kebugaran fisik pada lanjut usia (lansia), khususnya pada lansia yang tinggal di panti sosial. Proses penuaan menyebabkan perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal yang berdampak pada penurunan fleksibilitas, kekuatan otot, serta fungsi sendi, sehingga lansia rentan mengalami nyeri kronis dan keterbatasan aktivitas fungsional. Kondisi ini menjadi semakin serius apabila tidak disertai dengan aktivitas fisik terstruktur dan edukasi kesehatan yang memadai, karena dapat mempercepat terjadinya disabilitas dan menurunkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis komunitas yang aplikatif, aman, dan mudah diterapkan untuk mencegah perburukan kondisi muskuloskeletal pada lansia, sehingga kegiatan pengabdian ini menjadi sangat urgen untuk dilakukan (Kolasinski et al., 2020; Behm et al., 2021).

Secara global, masalah nyeri sendi pada lansia merupakan isu kesehatan masyarakat yang signifikan. Data Global Burden of Disease menunjukkan bahwa gangguan muskuloskeletal, terutama osteoarthritis dan nyeri sendi degeneratif, dialami oleh lebih dari 30% populasi lansia dunia dan menjadi penyebab utama keterbatasan fungsi fisik pada kelompok usia  $\geq 60$  tahun (GBD 2019 Collaborators, 2020). Di Indonesia, prevalensi nyeri sendi pada lansia dilaporkan mencapai sekitar 13–19%, dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok usia di atas 65 tahun (Ferreira et al., 2021). Sementara itu, berdasarkan data kependudukan dan laporan kesehatan daerah, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) memiliki proporsi lansia sekitar 9–10% dari total penduduk, dengan sebagian besar lansia melaporkan keluhan nyeri sendi dan mudah lelah akibat aktivitas fisik yang terbatas, sebagaimana juga ditemukan pada lansia di UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere.

Penyebab utama tingginya kejadian nyeri sendi dan penurunan kebugaran pada lansia bersifat multifaktorial, meliputi proses degeneratif alami seperti osteoarthritis, penurunan massa dan kekuatan otot (sarcopenia), serta berkurangnya elastisitas jaringan ikat. Selain itu, perilaku sedentari, posisi statis dalam waktu lama, dan kurangnya aktivitas fisik terstruktur memperburuk kondisi muskuloskeletal lansia. Dampak dari masalah ini tidak hanya berupa nyeri kronis dan keterbatasan mobilitas, tetapi juga peningkatan risiko jatuh, ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari, gangguan psikologis, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Kronologis kejadian biasanya diawali dengan penurunan aktivitas fisik, diikuti kekakuan sendi, munculnya nyeri saat bergerak, hingga akhirnya lansia membatasi aktivitasnya karena takut nyeri, yang semakin memperparah kondisi fungsional (Sherrington et al., 2020; Thomas et al., 2023).

Salah satu solusi yang direkomendasikan secara ilmiah untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penerapan intervensi nonfarmakologis berupa senam peregangan yang dilakukan secara teratur dan terstruktur. Senam peregangan terbukti efektif dalam meningkatkan fleksibilitas, memperluas rentang gerak sendi, mengurangi intensitas nyeri, serta meningkatkan kebugaran dan fungsi fisik pada lansia. Intervensi ini relatif aman, mudah dilakukan, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan individu, sehingga sangat sesuai diterapkan dalam setting panti sosial. Melalui pendekatan edukasi dan praktik langsung senam peregangan, lansia diharapkan

mampu meningkatkan kemandirian, mengurangi keluhan nyeri sendi, serta mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik, menjadikan kegiatan pengabdian ini sebagai solusi yang relevan dan berkelanjutan bagi permasalahan kesehatan lansia (Behm et al., 2021; Kato et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan analisis kondisi eksisting di UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere, permasalahan mitra dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. **Tingginya Keluhan Nyeri Sendi pada Lansia**

Sebagian besar lansia mengalami keluhan nyeri sendi, terutama pada area pinggang, lutut, dan bahu, yang dipicu oleh posisi statis dalam waktu lama, transisi gerakan (duduk ke berdiri atau bangun dari tidur), serta aktivitas berbeban ringan hingga sedang.

2. **Penurunan Tingkat Kebugaran Fisik**

Hampir setengah dari lansia menunjukkan penurunan kebugaran yang ditandai dengan mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga membatasi kemampuan mereka untuk beraktivitas secara mandiri.

3. **Keterbatasan Mobilitas dan Fungsi Fisik**

Kombinasi nyeri sendi dan penurunan kebugaran menyebabkan keterbatasan mobilitas serta kesulitan dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (activities of daily living/ADL), yang berdampak pada menurunnya tingkat kemandirian lansia.

4. **Rendahnya Pengetahuan Lansia tentang Penanganan Nyeri Non-Farmakologis**

Sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pentingnya aktivitas fisik dan latihan peregangan sebagai upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri sendi dan meningkatkan kebugaran.

5. **Perilaku Sedentari yang Dominan**

Lansia cenderung menghabiskan sebagian besar waktu dengan duduk atau berbaring, tanpa aktivitas fisik terstruktur, sehingga mempercepat penurunan fungsi muskuloskeletal dan kebugaran.

6. **Belum Tersedianya Program Aktivitas Fisik Terstruktur di Panti**

Panti belum memiliki program senam atau latihan fisik yang terencana dan dilaksanakan secara rutin, sehingga lansia tidak memiliki panduan yang jelas untuk melakukan aktivitas fisik yang aman dan sesuai dengan kondisi mereka.

7. **Keterbatasan Media Edukasi dan Pendampingan**

Tidak tersedia media edukasi berkelanjutan seperti poster, leaflet, atau panduan visual mengenai senam peregangan, serta keterbatasan pendampingan tenaga kesehatan yang dapat membimbing lansia secara rutin.

## METODE

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere yang terletak di Kabupaten Sikka, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Panti ini merupakan unit pelayanan sosial pemerintah daerah yang menyelenggarakan pelayanan kesejahteraan bagi lanjut usia terlantar dan/atau lansia yang tidak memiliki dukungan keluarga yang memadai. Penghuni panti berasal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi dengan kondisi kesehatan yang bervariasi, mulai dari lansia yang masih cukup mandiri hingga lansia dengan keterbatasan fisik tertentu.

Secara umum, lingkungan panti menyediakan kebutuhan dasar lansia seperti tempat tinggal, makanan, dan perawatan harian. Namun, pelayanan promotif dan preventif kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas fisik terstruktur, masih terbatas. Aktivitas harian

lansia sebagian besar bersifat pasif, seperti duduk, berbincang ringan, atau beristirahat, sehingga berpotensi mempercepat penurunan fungsi fisik dan kebugaran. Kondisi ini menjadikan UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere sebagai mitra yang relevan untuk pelaksanaan program pengabdian berbasis intervensi kesehatan lansia.

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah 13 orang lansia penghuni panti dengan rentang usia 60–89 tahun, yang terdiri dari lansia laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, sebagian besar lansia berada pada kelompok usia lanjut hingga lanjut tua ( $\geq 70$  tahun), yang secara fisiologis telah mengalami penurunan fungsi muskuloskeletal dan kebugaran fisik.

Karakteristik kesehatan sasaran menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengeluhkan nyeri sendi dengan intensitas bervariasi, terutama pada sendi pinggang, lutut, dan bahu. Selain itu, sebagian lansia juga melaporkan mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas ringan seperti berjalan jarak pendek atau berdiri dalam waktu tertentu. Kondisi ini menunjukkan adanya keterbatasan kapasitas fungsional dan daya tahan fisik, yang dapat berdampak pada kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*), yang menekankan keterlibatan aktif lansia sebagai subjek kegiatan. Metode utama yang diterapkan meliputi edukasi kesehatan, pelatihan praktik senam peregangan, dan pendampingan. Metode edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai nyeri sendi, proses penuaan, dampak perilaku sedentari, serta pentingnya aktivitas fisik terstruktur sebagai upaya promotif dan preventif. Edukasi disampaikan melalui ceramah interaktif dengan bahasa sederhana, disesuaikan dengan kemampuan kognitif lansia, serta dikombinasikan dengan diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta.

Metode pelatihan praktik senam peregangan dilakukan untuk meningkatkan keterampilan psikomotor lansia dalam melakukan gerakan peregangan secara benar dan aman. Pelatihan dilaksanakan melalui demonstrasi langsung oleh tim pelaksana, diikuti dengan praktik terbimbing bersama peserta. Gerakan senam peregangan disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, dengan memberikan modifikasi gerakan (duduk atau berdiri) sesuai kemampuan masing-masing individu. Metode pendampingan diterapkan untuk memberikan dukungan, motivasi, dan penguatan (*reinforcement*) kepada lansia agar mampu dan bersedia melakukan senam peregangan secara rutin. Pendampingan juga berfungsi untuk mengoreksi kesalahan gerakan, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup aktif.

### **Sasaran dan Lokasi Kegiatan**

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia penghuni UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere yang berusia  $\geq 60$  tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti kegiatan secara sukarela. Lansia dengan kondisi medis akut atau kontraindikasi absolut terhadap aktivitas fisik tidak diikutsertakan dalam kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere, Kabupaten Sikka, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat tinggal lansia sehari-hari, sehingga memudahkan partisipasi peserta dan mendukung keberlanjutan praktik senam peregangan setelah kegiatan pengabdian selesai.

### **Tahapan Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

### **Tahap Persiapan**

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak pengelola panti untuk memperoleh izin dan menentukan jadwal kegiatan yang sesuai dengan rutinitas lansia. Selain itu, dilakukan observasi awal dan wawancara singkat untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan, keluhan nyeri sendi, tingkat kebugaran, serta kebutuhan lansia terkait aktivitas fisik. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, tim pelaksana menyusun rencana kegiatan, materi edukasi, panduan gerakan senam peregangan, serta menyiapkan media dan alat pendukung kegiatan.

### **Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan diawali dengan kegiatan pembukaan dan penjelasan tujuan serta alur kegiatan kepada peserta. Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan mengenai nyeri sendi dan pentingnya senam peregangan melalui ceramah interaktif dan diskusi. Setelah sesi edukasi, dilaksanakan pelatihan praktik senam peregangan yang diawali dengan demonstrasi gerakan, kemudian diikuti dengan praktik terbimbing bersama lansia. Selama praktik, tim pelaksana memberikan koreksi gerakan, pendampingan individual, serta motivasi untuk memastikan gerakan dilakukan secara aman dan efektif.

### **Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian. Evaluasi mencakup evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan dengan mengamati tingkat partisipasi, antusiasme, dan keterlibatan lansia selama kegiatan. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah edukasi, mengamati kemampuan lansia dalam melakukan gerakan senam peregangan, serta mengidentifikasi perubahan sikap dan minat lansia terhadap aktivitas fisik rutin.

### **Media dan Alat**

Media dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dirancang agar mudah dipahami dan sesuai dengan karakteristik lansia. Media edukasi meliputi presentasi visual (PowerPoint) untuk mendukung penyampaian materi, leaflet dan poster sebagai panduan tertulis dan visual mengenai nyeri sendi serta gerakan senam peregangan, serta video senam peregangan yang menampilkan contoh gerakan secara jelas dan bertahap.

Alat pendukung kegiatan meliputi laptop, LCD proyektor, pengeras suara, kursi untuk modifikasi gerakan senam peregangan, serta alat dokumentasi kegiatan. Penggunaan media dan alat ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi, pemahaman peserta, dan keberlanjutan praktik senam peregangan setelah kegiatan pengabdian selesai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pelaksanaan Kegiatan**



Gambar 1. Kegiatan Senam Lansia UPTD Padu Wau

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan senam peregangan telah dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2025 di UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere dengan melibatkan 13 orang lansia sebagai peserta. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan tingkat kehadiran 100%. Pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan, meliputi pre-test, edukasi kesehatan, pelatihan praktik senam peregangan, pendampingan, serta evaluasi melalui post-test dan observasi langsung.

Selama proses kegiatan, lansia menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif, baik pada sesi edukasi maupun praktik. Lansia secara aktif bertanya, berbagi pengalaman terkait keluhan nyeri sendi yang dialami, serta mengikuti gerakan senam peregangan dengan kemampuan yang bervariasi sesuai kondisi fisik masing-masing. Pendampingan yang dilakukan oleh mahasiswa fisioterapi memungkinkan adanya koreksi gerakan dan modifikasi latihan, sehingga kegiatan dapat berlangsung aman dan nyaman bagi seluruh peserta.

### **Hasil Kegiatan**

#### **Peningkatan Pengetahuan**

Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai nyeri sendi dan senam peregangan. Rata-rata skor pengetahuan awal lansia berada pada kategori rendah, yang mencerminkan keterbatasan pemahaman mengenai penyebab nyeri sendi dan pentingnya aktivitas fisik. Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan skor pengetahuan secara bermakna, yang menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dan diskusi efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Behm et al. (2021) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis aktivitas fisik yang disertai penjelasan sederhana dan visual mampu meningkatkan health literacy dan kesadaran lansia terhadap pentingnya latihan fisik dalam mengelola nyeri muskuloskeletal.

#### **Peningkatan Keterampilan Senam Peregangan**

Berdasarkan hasil observasi selama sesi praktik, sebagian besar lansia mampu melakukan gerakan senam peregangan dengan teknik yang benar setelah mendapatkan demonstrasi dan praktik terbimbing. Lansia dapat mengikuti gerakan peregangan leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki dengan modifikasi sesuai kemampuan masing-masing. Meskipun terdapat

variasi dalam rentang gerak, secara umum lansia menunjukkan peningkatan keterampilan psikomotor dibandingkan sebelum kegiatan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Kato et al. (2022) yang melaporkan bahwa latihan peregangan terstruktur yang disertai supervisi mampu meningkatkan fleksibilitas dan kemampuan fungsional lansia secara signifikan dalam waktu relatif singkat.

### **Perubahan Sikap dan Persepsi terhadap Aktivitas Fisik**

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan sikap lansia terhadap aktivitas fisik. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka sebelumnya menganggap nyeri sendi sebagai kondisi yang tidak dapat diatasi dan harus diterima sebagai bagian dari proses penuaan. Namun, setelah mengikuti kegiatan, lansia mulai memahami bahwa nyeri sendi dapat dikurangi melalui latihan yang tepat dan dilakukan secara rutin.

Perubahan sikap ini tercermin dari pernyataan lansia yang menyatakan kesediaan dan motivasi untuk melakukan senam peregangan secara mandiri minimal dua kali per minggu. Hal ini mendukung temuan Thomas et al. (2023) yang menyebutkan bahwa peningkatan self-efficacy melalui edukasi dan latihan kelompok berperan penting dalam mendorong lansia untuk mempertahankan perilaku aktif.

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan senam peregangan merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap lansia terhadap pengelolaan nyeri sendi dan kebugaran fisik. Peningkatan pengetahuan lansia menjadi fondasi penting dalam perubahan perilaku, karena pemahaman yang baik akan mendorong lansia untuk lebih aktif dan bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri. Peningkatan keterampilan senam peregangan yang diamati selama kegiatan menunjukkan bahwa lansia mampu mempelajari dan mempraktikkan latihan fisik apabila diberikan bimbingan yang tepat dan disesuaikan dengan kondisi fisik mereka. Hal ini mendukung pandangan Kolasinski et al. (2020) yang menekankan bahwa latihan fisik ringan hingga sedang, termasuk peregangan, merupakan komponen utama dalam manajemen nyeri sendi akibat kondisi degeneratif seperti osteoarthritis.

Dari aspek kebugaran dan nyeri sendi, meskipun kegiatan ini belum mengukur penurunan nyeri secara kuantitatif jangka panjang, umpan balik subjektif dari peserta menunjukkan adanya sensasi tubuh yang lebih ringan, rileks, dan tidak kaku setelah melakukan senam peregangan. Temuan ini sejalan dengan laporan Sherrington et al. (2020) yang menyatakan bahwa latihan fisik terstruktur dapat memperbaiki fungsi fisik dan menurunkan risiko disabilitas pada lansia apabila dilakukan secara konsisten. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan kesesuaian yang kuat antara tujuan, metode, dan hasil pengabdian. Program senam peregangan tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga manfaat psikososial melalui interaksi sosial, peningkatan rasa percaya diri, dan suasana kegiatan yang menyenangkan. Dengan demikian, program ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai kegiatan rutin di UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan lansia.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere, dapat disimpulkan bahwa program edukasi kesehatan dan pelatihan senam peregangan memberikan dampak positif terhadap lansia sebagai penerima manfaat. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan lansia mengenai nyeri sendi, proses penuaan, serta pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya non-farmakologis dalam menjaga kesehatan sendi dan kebugaran tubuh.

Selain peningkatan pengetahuan, lansia juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan gerakan senam peregangan dengan teknik yang lebih benar dan aman setelah mendapatkan pelatihan dan pendampingan. Perubahan sikap dan persepsi lansia terhadap aktivitas fisik turut terlihat, di mana sebagian besar peserta menunjukkan motivasi dan minat untuk melakukan senam peregangan secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa senam peregangan merupakan intervensi sederhana, aman, dan aplikatif yang berpotensi meningkatkan kebugaran fisik serta membantu mengurangi keluhan nyeri sendi pada lansia apabila dilakukan secara teratur dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan dan kesimpulan yang diperoleh, maka beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mitra (UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere)  
Disarankan agar pengelola panti dapat mengintegrasikan senam peregangan sebagai program aktivitas fisik rutin yang dilaksanakan secara terjadwal, minimal dua hingga tiga kali dalam satu minggu, guna mempertahankan dan meningkatkan kebugaran lansia serta mencegah kekambuhan nyeri sendi.
2. Bagi Lansia (Peserta Kegiatan)  
Lansia diharapkan dapat mempraktikkan senam peregangan secara mandiri dan konsisten sesuai dengan kemampuan masing-masing, serta memanfaatkan media edukasi yang telah diberikan sebagai panduan untuk menjaga kesehatan sendi dan kebugaran tubuh.
3. Bagi Institusi Pendidikan  
Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan kegiatan ini sebagai model pengabdian kepada masyarakat yang berkelanjutan, serta mengembangkan program serupa dengan cakupan yang lebih luas dan durasi yang lebih panjang agar dampak kesehatan lansia dapat diukur secara lebih komprehensif.
4. Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya  
Disarankan agar kegiatan pengabdian berikutnya dilengkapi dengan evaluasi kuantitatif jangka panjang, seperti pengukuran intensitas nyeri dan tingkat kebugaran sebelum dan sesudah intervensi dalam periode tertentu, sehingga efektivitas senam peregangan dapat dibuktikan secara lebih objektif dan ilmiah.

## UCAPAN TERIMA KASIH



Gambar 2. Foto Bersama Komunitas Lansia Padu Wau

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Senam Peregangan untuk Meningkatkan Kebugaran dan Mengurangi Nyeri Sendi pada Lansia di UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere” dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua STIKes St. Elisabeth Keuskupan Maumere, Maria K. Ringgi Kuwa, S.ST., M.Kes, atas dukungan kebijakan dan fasilitasi institusional yang memungkinkan terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Wakil Ketua I STIKes St. Elisabeth Keuskupan Maumere, Marianus Oktavianus Wega, S.Fil., Lic., Th, serta Wakil Ketua II STIKes St. Elisabeth Keuskupan Maumere, Gabriel Mane, S.Fil., Lic., Th, atas arahan, dukungan, dan perhatian yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan.

Penulis juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Ketua Program Studi Sarjana Fisioterapi, dr. Asri Sulistyaningrum, M.Ked., Klin. Sp KAFE, atas bimbingan akademik, motivasi, serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada pimpinan UPTD Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere beserta seluruh pengurus Padu Wau yang telah menerima, memfasilitasi, dan mendukung pelaksanaan kegiatan dengan penuh keterbukaan dan kerja sama yang baik. Terima kasih yang tulus juga disampaikan kepada seluruh lansia (opa dan oma) penghuni Panti Lansia Padu Wau Maumere yang telah berpartisipasi aktif, antusias, dan kooperatif selama kegiatan berlangsung. Partisipasi dan semangat para lansia menjadi faktor utama keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

Akhir kata, penulis berharap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia, serta menjadi awal dari kerja sama yang berkelanjutan antara institusi pendidikan dan mitra pelayanan sosial di masa mendatang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Behm, D. G., Alizadeh, S., Anvar, S. H., Drury, B., Granacher, U., Moran, J., & Chaouachi, A. (2021). Non-local effects of stretching on performance and injury risk: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(5), 945–959. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01412-9>
- Ferreira, G. E., McLachlan, A. J., Lin, C. C., Zadro, J. R., Abdel-Shaheed, C., O’Keeffe, M., ... Maher, C. G. (2021). Efficacy and safety of analgesic medicines for adults with osteoarthritis: A systematic review and network meta-analysis. *The Lancet*, 397(10290), 2093–2105. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00790-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00790-3)
- Global Burden of Disease 2019 Collaborators. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- Kato, S., Iwamoto, J., Murakami, M., & Takeda, T. (2022). Effects of stretching exercise on pain and physical function in older adults with chronic musculoskeletal pain: A randomized controlled trial. *Clinical Interventions in Aging*, 17, 1125–1136. <https://doi.org/10.2147/CIA.S362781>
- Kolasinski, S. L., Neogi, T., Hochberg, M. C., Oatis, C., Guyatt, G., Block, J., ... Reston, J. (2020). 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis. *Arthritis Care & Research*, 72(2), 149–162. <https://doi.org/10.1002/acr.24131>
- Pahor, M., Guralnik, J. M., Ambrosius, W. T., Blair, S., Bonds, D. E., Church, T. S., ... Williamson, J. D. (2014). Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults. *JAMA*, 311(23), 2387–2396. <https://doi.org/10.1001/jama.2014.5616>
- Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., ... Lamb, S. E. (2020). Exercise for preventing falls in older people living in the community: An abridged

- Cochrane systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 54(15), 885–891. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101512>
- Thomas, E., Peat, G., Harris, L., Wilkie, R., & Croft, P. R. (2023). The prevalence of pain and pain interference in older adults: A population-based study. *Pain*, 164(3), 487–495. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002743>
- Vincent, H. K., Adams, M. C., Vincent, K. R., & Hurley, R. W. (2013). Musculoskeletal pain, fear avoidance behaviors, and functional decline in obesity: Potential interventions to reduce pain. *Pain Management*, 3(6), 451–466. <https://doi.org/10.2217/pmt.13.51>
- World Health Organization. (2020). Decade of healthy ageing 2020–2030. *WHO Press*. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01374-y>