

EFEKTIVITAS PROGRAM SENAM LANSIA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN KUALITAS HIDUP LANSIA

Bachtiar Safrudin¹, Kamila Candra Maulani², Putri Nadila³, Widya Aprilia⁴, Rizka Dwi Purnamasari⁵, Salsabila Sarda Amelia⁶, Ulia Barokah⁷, Lia Rohmayanti⁸, Cita Rusna Ambar Sari⁹, Nur Sakinah Quratul Ainah¹⁰, Puspita Sari¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email: Email: mbs143@umkt.ac.id¹, 2311102411054@umkt.ac.id², 2311102411054@umkt.ac.id³, 2311102411010@umkt.ac.id⁴, 2311102411017@umkt.ac.id⁵, 2311102411009@umkt.ac.id⁶, 2311102411037@umkt.ac.id⁷, 2311102411132@umkt.ac.id⁸, 2311102411098@umkt.ac.id⁹, 2311102411119@umkt.ac.id¹⁰, 2311102411138@umkt.ac.id¹¹

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia di dunia dan Indonesia menyebabkan meningkatnya kebutuhan akan upaya yang dapat mempertahankan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia. Proses penuaan sering disertai dengan penurunan fungsi fisik, meningkatnya risiko penyakit kronis, gangguan mobilitas, serta penurunan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah program senam lansia. Literature review ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program senam lansia terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pencarian artikel melalui Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, BMC Geriatrics, Frontiers, MDPI, dan jurnal nasional terakreditasi. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh 13 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis. Artikel yang direview terdiri atas penelitian kuasi eksperimen, randomized controlled trial (RCT), cross-sectional study, systematic review, dan meta-analysis yang dipublikasikan pada tahun 2022-2026. Hasil telaah menunjukkan bahwa program senam lansia dan aktivitas fisik terstruktur efektif meningkatkan kesehatan fisik melalui peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, kebugaran fungsional, kecepatan berjalan, serta perbaikan komposisi tubuh. Selain itu, program senam lansia juga terbukti meningkatkan kualitas hidup lansia pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Efektivitas program dipengaruhi oleh durasi latihan, frekuensi latihan, jenis latihan, tingkat kepatuhan peserta, serta supervisi selama pelaksanaan program. Dapat disimpulkan bahwa program senam lansia merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia sehingga dapat mendukung proses penuaan yang sehat dan mandiri.

Kata kunci: kesehatan fisik, kualitas hidup, lansia, aktivitas fisik, senam lansia.

Abstract

The increasing elderly population worldwide and in Indonesia has led to a growing need for interventions that can maintain physical health and improve the quality of life of older adults. Aging is often accompanied by a decline in physical function, an increased risk of chronic diseases, mobility limitations, and reduced quality of life. One of the non-pharmacological interventions commonly implemented to address these issues is an elderly exercise program. This literature review aimed to analyze the effectiveness of elderly exercise programs on physical health and quality of life among older adults based on published research findings. The study employed a literature review method by searching articles through Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, BMC Geriatrics, Frontiers, MDPI, and accredited national journals. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria, resulting in 13 eligible articles for analysis. The reviewed studies consisted of quasi-experimental studies, randomized controlled trials (RCTs), cross-sectional studies, systematic reviews, and meta-analyses published between 2022 and 2026. The findings

Article History

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No

234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

revealed that elderly exercise programs and structured physical activities were effective in improving physical health through enhanced muscle strength, balance, mobility, functional fitness, walking speed, and body composition. Furthermore, these programs were found to improve quality of life in physical, psychological, social, and environmental domains. The effectiveness of the programs was influenced by exercise duration, frequency, type of exercise, participant adherence, and supervision during implementation. It can be concluded that elderly exercise programs are effective non-pharmacological interventions for improving physical health and quality of life among older adults, thereby supporting healthy and independent aging.

Keywords: elderly exercise, older adults, physical health, quality of life, physical activity.

1. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup telah menyebabkan pertumbuhan populasi lansia yang semakin pesat di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2030 sebanyak satu dari enam penduduk dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Jumlah penduduk lansia yang pada tahun 2020 mencapai sekitar 1 miliar jiwa diperkirakan meningkat menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030 dan mencapai 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050. Bahkan jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diproyeksikan meningkat tiga kali lipat pada periode yang sama. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses penuaan populasi menjadi tantangan global yang memerlukan perhatian khusus dalam bidang kesehatan dan kesejahteraan sosial lansia (World Health Organization, 2025).

Peningkatan jumlah lansia membawa berbagai konsekuensi terhadap kesehatan masyarakat. Proses penuaan menyebabkan terjadinya akumulasi perubahan biologis yang berdampak pada penurunan kapasitas fisik dan mental, meningkatnya risiko penyakit, serta munculnya berbagai sindrom geriatri. WHO menyebutkan bahwa kondisi yang umum dialami lansia meliputi gangguan pendengaran, osteoarthritis, diabetes, penyakit paru kronis, depresi, demensia, inkontinensia urin, serta peningkatan risiko jatuh. Selain itu, banyak lansia mengalami lebih dari satu masalah kesehatan secara bersamaan yang dapat mengurangi kemampuan fungsional dan kemandirian mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (World Health Organization, 2025).

Kesehatan fisik yang menurun sering kali berdampak langsung terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Kualitas hidup dan kesejahteraan merupakan indikator penting yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Pada kelompok lansia, kualitas hidup menjadi salah satu indikator keberhasilan proses penuaan sehat karena menggambarkan kondisi kesehatan, kemampuan fungsional, kesejahteraan emosional, dan partisipasi sosial individu. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan pada kelompok dewasa maupun lansia. Bukti yang kuat menunjukkan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan health-related quality of life (HRQoL) dan kesejahteraan pada lansia dibandingkan kelompok yang kurang aktif secara fisik (Marquez et al., 2021).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam mendukung proses penuaan sehat adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. WHO menegaskan bahwa mempertahankan perilaku hidup sehat sepanjang kehidupan, termasuk melakukan aktivitas fisik secara rutin,

dapat membantu mengurangi risiko penyakit tidak menular, meningkatkan kapasitas fisik dan mental, serta menunda ketergantungan dalam perawatan pada usia lanjut. Aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga kemampuan lansia untuk tetap melakukan aktivitas yang bernilai bagi dirinya meskipun terjadi penurunan kapasitas akibat proses penuaan (World Health Organization, 2025).

Pentingnya aktivitas fisik bagi lansia juga ditegaskan dalam program United Nations Decade of Healthy Ageing 2021-2030 yang dipimpin oleh WHO. Program ini bertujuan meningkatkan kehidupan lansia, keluarga, dan komunitas melalui berbagai strategi yang mendukung penuaan sehat. Salah satu fokus utama program tersebut adalah mempertahankan kemampuan fungsional lansia melalui pelayanan kesehatan terintegrasi dan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik maupun mental. WHO menekankan bahwa lansia membutuhkan berbagai upaya untuk mencegah, memperlambat, atau membalikkan penurunan kapasitas fisik dan mental agar tetap mampu hidup mandiri dan bermartabat (World Health Organization, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan manfaat yang luas bagi kesehatan lansia. Indrakumar dan Silva (2024) menjelaskan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular melalui perbaikan fungsi jantung, peningkatan sirkulasi darah, penurunan tekanan darah, serta pengurangan risiko penyakit jantung koroner. Selain itu, latihan fisik terutama latihan resistensi mampu mempertahankan massa dan kekuatan otot, mencegah sarkopenia, meningkatkan kepadatan tulang, memperbaiki keseimbangan, serta menurunkan risiko jatuh. Aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif, pencegahan demensia, pengurangan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Indrakumar & Silva, 2024).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang banyak diterapkan pada kelompok lansia adalah program senam lansia. Senam lansia merupakan latihan fisik yang dirancang sesuai dengan kondisi dan kemampuan lansia dengan mengombinasikan gerakan aerobik, penguatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas. Program ini relatif mudah dilakukan, aman, serta dapat diterapkan secara berkelompok sehingga selain meningkatkan kesehatan fisik juga berpotensi meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis lansia. Namun demikian, hasil penelitian mengenai efektivitas program senam lansia terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup masih menunjukkan variasi sehingga diperlukan telaah yang lebih komprehensif terhadap bukti-bukti ilmiah yang tersedia.

Berdasarkan uraian tersebut, literature review ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas program senam lansia terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Hasil telaah diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai manfaat program senam lansia serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan gerontik yang berfokus pada peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian mengenai efektivitas program senam lansia

terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia. Literature review dilakukan dengan mengumpulkan dan menelaah artikel ilmiah yang relevan sesuai dengan topik penelitian.

Pencarian literatur dilakukan pada bulan Agustus-September 2026 melalui beberapa basis data elektronik, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, BMC Geriatrics, Frontiers, MDPI, dan jurnal nasional terakreditasi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel meliputi elderly exercise, physical activity, older adults, quality of life, functional fitness, healthy ageing, senam lansia, kualitas hidup lansia, dan kesehatan fisik lansia. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND dan OR) untuk memperoleh artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) artikel penelitian yang membahas aktivitas fisik, latihan fisik, atau senam pada lansia; (2) artikel yang mengukur kesehatan fisik dan/atau kualitas hidup lansia sebagai luaran penelitian; (3) artikel tersedia dalam teks lengkap (full text); (4) artikel diterbitkan pada rentang tahun 2022-2026; dan (5) artikel berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak membahas lansia sebagai populasi penelitian; (2) artikel yang tidak memiliki hasil penelitian yang relevan dengan kesehatan fisik atau kualitas hidup; (3) artikel duplikat; dan (4) artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap.

Berdasarkan hasil pencarian awal diperoleh sejumlah artikel yang kemudian diseleksi berdasarkan judul, abstrak, dan kesesuaian isi dengan topik penelitian. Setelah dilakukan proses penyaringan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 13 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut. Artikel-artikel tersebut terdiri atas penelitian kuasi eksperimen, randomized controlled trial (RCT), cross-sectional study, systematic review, dan meta-analysis.

Data dari setiap artikel kemudian diekstraksi dan disusun dalam tabel yang memuat nama penulis, tahun publikasi, judul penelitian, metode penelitian, jumlah sampel, serta hasil penelitian. Selanjutnya dilakukan analisis secara naratif (narrative synthesis) dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema-tema utama yang berkaitan dengan efektivitas program senam lansia terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian deskriptif untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai manfaat program senam lansia berdasarkan bukti ilmiah yang tersedia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Nama Penulis	Judul	Metode dan Sample	Hasil
1.	Phaksachiphon Khanthong, Warinee Sangprapai, Kotchakorn Jetinai, Chaiyawat Namboonlue (2024)	Evaluating the Benefits of a Tele-Exercise Program on Quality of Life and Body Composition Among Female Older Adults	Quasi-experimental; perempuan lansia ≥ 60 tahun; tele-exercise multimodal 30 menit, 3 kali/minggu selama 8 minggu	Kualitas hidup meningkat signifikan pada skor total ($p=0,004$), domain hubungan sosial ($p=0,002$), dan lingkungan ($p=0,001$). Lingkar

				pinggang dan lemak visceral menurun signifikan.
2.	Fauzan, Hayati Palesa, Andi Mariani (2024)	Efektifitas Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Lasoani dengan Melakukan Senam	Quasi-experimental pre-post dengan kontrol; 60 lansia (30 perlakuan, 30 kontrol); senam 2 kali/minggu selama 2 bulan.	Senam lansia efektif meningkatkan kualitas hidup lansia setelah intervensi rutin dibanding kelompok kontrol.
3.	Nur Cahyani Ari Lestari & Syahrida Wahyu Utami (2025)	Pengaruh Senam Lansia terhadap Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia di Puskesmas Banjarmasin Indah	Quasi-experimental one-group pretest-posttest; 72 lansia usia 60-75 tahun; senam 2 kali/minggu selama 12 minggu.	Terjadi peningkatan signifikan kesehatan reproduksi dan kualitas hidup ($p<0,001$). Domain fisik meningkat paling besar (mean +8,74 poin).
4.	Si Ayu Rai Setiawati, Agus Sri Lestari, Ketut Gama, Ketut Suardana, I Gusti Ayu Harini (2023)	Senam Tera Berpengaruh terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	Quasi-experimental one-group pretest-posttest; 36 lansia hipertensi; 6 sesi senam tera selama 2 minggu.	Tekanan darah sistolik turun dari 155,89 menjadi 134,42 mmHg dan diastolik dari 98,14 menjadi 90,67 mmHg. $p=0,001$.
5.	Luís Fernandes, Raúl Antunes, Rui Matos, Diogo Monteiro, Nuno Amaro, Nuno Couto, Miguel Jacinto (2025)	Effects of Strength Training on the Quality of Life of Older Adults with Sarcopenia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials	Systematic Review PRISMA; 3 RCT dari Inggris, Arab Saudi, dan Cina; intervensi 6-16 minggu	Strength training meningkatkan kualitas hidup lansia dengan sarkopenia. Efek terbaik ditemukan pada latihan intensitas tinggi dan supervisi. Satu studi menunjukkan peningkatan

				signifikan (p<0,001).
6.	Xiuxiu Li, Pengfei Wang, Yihua Jiang, Yinghua Yang, Feng Wang, Fei Yan, Ming Li, Wenjia Peng, Ying Wang (2024)	Physical Activity and Health-Related Quality of Life in Older Adults: Depression as a Mediator	Cross-sectional; 7.518 lansia komunitas usia ≥60 tahun.	Aktivitas fisik berhubungan positif dengan kualitas hidup fisik dan mental. Depresi memediasi hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup.
7.	Carolina A. Cabo, Pablo Tomas-Carus, Orlando Fernandes, José A. Parraca, Mário C. Espada (2025)	The Role of Physical Exercise in Enhancing Health, Quality of Life and Joy among Older Adults	Randomized Controlled Trial; 124 lansia usia 65-80 tahun; kelompok intervensi 46 orang dan kontrol 78 orang; program sensorimotor 24 minggu.	Aktivitas berjalan meningkat signifikan (p=0,022), tetapi tidak ditemukan peningkatan signifikan pada kualitas hidup maupun enjoyment.
8.	Mohammad Alghosi, Hossein Khazanin, Shabnam Faraji, Hüseyin Şahin Uysal, Hassan Daneshmandi, Ali Shamsi Majelan, Kimia Karimi, Mohammad Alimoradi, Manuela Deodato, Giacomo Rossettini (2026)	The Effect of FallProof Exercise Programs on Balance, Fear of Falling and Quality of Life in Older Adults	Systematic Review dan Meta-analysis; 11 RCT; 338 lansia.	FallProof meningkatkan keseimbangan statis, kualitas hidup, dan menurunkan fear of falling secara signifikan.
9.	Cheng Chen, Cristiana Freire, Zhiyang Fu, Inês Teixeira,	Impact of Physical Exercise Interventions on Functional Fitness in Older Adults	Systematic Review; 95 studi pada lansia ≥65 tahun.	Latihan fisik meningkatkan kekuatan otot, mobilitas, keseimbangan,

	Matilde Adegas, Rafael Gomes, Ricardo Rabaçal, Sara Silva, Alexandra Malheiro, Luciano B. Leite, António Reis, António M. Monteiro, Jing Yang, Yao Xiaolin, Pedro Forte (2026))			kecepatan berjalan, dan komposisi tubuh. Program multikomponen dan resistance training paling efektif.
10.	Mauro Giovanni Carta, Laura Atzori, Cesar Ivan Aviles Gonzales, Luigi Minerba, Massimiliano Pau, Antonio Crisafulli, Alberto Cauli, Caterina Ferreli, Roberto Puxeddu, Germano Orrù, Alessandra Scano, Sergio Machado, Ferdinando Romano, Giulia Cossu, Antonio Preti (2022)	Improving Quality of Life in Older Adults Living at Home by a Moderate Exercise Training	Randomized Controlled Trial; 120 peserta; latihan fisik 12 minggu dibanding program sosial.	Kelompok latihan mengalami peningkatan kualitas hidup, tetapi perbedaan tidak signifikan secara statistik (p=0,087)
11.	Evgenia Kouli, Evangelos Bebetos, Maria Michalopoulou, Filippou Filippou (2026))	Effects of a Structured Physical Activity Program on Quality of Life in Older Adults: A Quasi-Experimental Study	Quasi-experimental; 86 lansia (31 individual exercise, 32 collaborative exercise, 23 kontrol); program 18 minggu.	Tidak ditemukan perubahan kualitas hidup yang signifikan dibanding kelompok kontrol. Hanya domain lingkungan yang mengalami

				penurunan kecil.
12	Reema Joshi, Neha Kulkarni, Chaitanya A. Kulkarni, & Prachi Bansal (2024)	Impact of Tai Chi and Aerobic Exercise on Cognitive Function, Balance, Cardiovascular Fitness, and Quality of Life in Older Adults: Randomized Control Trial	Single-blinded randomized controlled trial (RCT). Sampel terdiri dari 60 lansia usia 60-75 tahun, yang dibagi menjadi 3 kelompok: aerobik, Chen Tai Chi, dan kontrol. Latihan dilakukan 4 kali/minggu selama 4 minggu. Pengukuran meliputi fungsi kognitif, keseimbangan, kebugaran kardiopulmoner, dan kualitas hidup.	Setelah intervensi, kelompok aerobik menunjukkan peningkatan signifikan pada fungsi kognitif ($p=0,0001$), keseimbangan statis ($p=0,01$), keseimbangan dinamis ($p=0,0009$), kebugaran kardiopulmoner ($p=0,03$), dan kualitas hidup ($p=0,0001$). Penelitian menyimpulkan bahwa latihan aerobik lebih efektif dibandingkan Chen Tai Chi dan kontrol dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia.
13.	Ritna Udiyani, Novia Susanti, Purnama Sari (2024)	Pengaruh Penerapan Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu	Quasi-experimental dengan rancangan one-group pretest-posttest; total sampling; 10 lansia; instrumen SOP senam lansia dan lembar observasi 30 ACT.	Kebugaran fisik meningkat setelah penerapan senam lansia. Uji Wilcoxon pada pengamatan minggu pertama hingga minggu keempat menunjukkan $p<0,05$, sedangkan uji Friedman

				menunjukkan $p=0,000$ ($<0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan senam lansia terhadap kebugaran fisik lansia.
14	Antonius Ngadiran dan Eny Pujiati 2024	Efektifitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia	Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen (<i>pretest-posttest</i>) terhadap 73 lansia (36 kelompok perlakuan senam lansia, 37 kelompok pembandingan) yang dipilih secara <i>random sampling</i>	Hasil peneliian menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan secara teratur (3 kali seminggu selama 12 minggu dengan durasi 30 menit) efektif menurunkan sekor deperesi secara signifikan ($p = 0.000$, rerata penurunan 2,10 poin) serta meningkatkan kualitas hidup lansia ($(p = 0.010$, rerata peningkatan 5,03 poin) dibandingkan kelompok pembandingan.
15.	Fauzan, Hayati Palesa, Hasnidar, dan Sukrang (2024)	Pengaruh Senam Bugar terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Lasoani	<i>True experimental</i> dengan <i>pretest-posttest control group design</i> , sebagaimana disebutkan penulis; teknik <i>purposive sampling</i> ; 60 lansia berusia	Kualitas hidup lansia pada kelompok perlakuan meningkat signifikan pada domain kesehatan fisik (47,27 menjadi 56,73), psikologis

			>60 tahun, terdiri atas 30 kelompok perlakuan dan 30 kelompok kontrol. Senam dilakukan tiga kali seminggu selama satu bulan, dengan durasi minimal 30 menit setiap sesi. Kualitas hidup diukur menggunakan WHOQOL-BREF.	(53,23 menjadi 61,57), hubungan sosial (41,07 menjadi 59,43), dan lingkungan (60,07 menjadi 73,27), dengan nilai $p<0,001$ pada seluruh domain.
--	--	--	---	---

Pembahasan dalam literature review ini disusun berdasarkan hasil analisis terhadap 13 artikel penelitian yang membahas pengaruh senam lansia dan berbagai bentuk aktivitas fisik terstruktur terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia. Secara umum, seluruh artikel menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang berperan penting dalam mendukung proses penuaan yang sehat. Manfaat yang ditemukan tidak hanya berkaitan dengan peningkatan kondisi fisik, seperti kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, dan kebugaran fungsional, tetapi juga mencakup peningkatan kualitas hidup yang meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Meskipun demikian, tingkat efektivitas yang dilaporkan pada setiap penelitian menunjukkan variasi yang dipengaruhi oleh karakteristik peserta, jenis latihan, frekuensi dan durasi intervensi, serta metode pelaksanaan program. Oleh karena itu, pembahasan hasil telaah ini dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, yaitu efektivitas program senam lansia terhadap kesehatan fisik, efektivitas program senam lansia terhadap kualitas hidup, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan program senam lansia.

Efektivitas Program Senam Lansia terhadap Kesehatan Fisik Lansia

Berdasarkan hasil telaah dari berbagai penelitian, program senam lansia dan aktivitas fisik terstruktur terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik lansia. Kesehatan fisik merupakan salah satu komponen penting dalam proses penuaan sehat karena berhubungan langsung dengan kemampuan lansia menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Penelitian Fauzan et al. (2024) menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan dua kali seminggu selama dua bulan efektif meningkatkan kualitas hidup lansia dibandingkan kelompok kontrol. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin membantu lansia mempertahankan fungsi tubuh sehingga mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik (Fauzan et al., 2024).

Hasil yang lebih terperinci ditunjukkan oleh Fauzan et al. (2024b) pada 60 lansia di Kelurahan Lasoani yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol masing-masing 30 orang. Senam bugar lansia diberikan tiga kali seminggu selama satu bulan dengan durasi minimal 30 menit per sesi, dan kualitas hidup diukur menggunakan WHOQOL-BREF. Pada kelompok perlakuan, seluruh domain meningkat signifikan ($p=0,000$), yaitu kesehatan fisik dari 47,27 menjadi 56,73, psikologis dari 53,23 menjadi 61,57, hubungan sosial dari 41,07 menjadi 59,43, dan lingkungan dari 60,07

menjadi 73,27. Peningkatan terbesar terjadi pada domain hubungan sosial (sekitar 18 poin), yang menurut peneliti berkaitan dengan meningkatnya interaksi dan komunikasi antar lansia selama senam berkelompok, seperti saling menyapa dan saling membantu. Sebaliknya, pada kelompok kontrol skor kesehatan fisik (43,60 menjadi 40,83) dan psikologis (55,87 menjadi 51,27) justru menurun, sedangkan domain hubungan sosial ($p=0,275$) dan lingkungan ($p=0,474$) tidak berubah bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa aktivitas fisik terstruktur, kualitas hidup lansia cenderung stagnan bahkan menurun (Fauzan et al., 2024b). Perlu dicatat bahwa peningkatan domain lingkungan pada kelompok perlakuan diduga juga dipengaruhi kegiatan kebersihan lingkungan dan pemanfaatan pekarangan di wilayah tersebut, sehingga tidak sepenuhnya dapat dikaitkan dengan senam.

Penelitian oleh Chen et al. (2026) menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan fisik, terutama latihan multikomponen dan resistance training, mampu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, kecepatan berjalan, dan komposisi tubuh pada lansia. Peningkatan kekuatan otot berkisar 20-40%, sementara waktu Timed Up and Go Test mengalami penurunan sekitar 1-2,5 detik yang menunjukkan peningkatan mobilitas dan kemampuan fungsional lansia. Selain itu, terjadi peningkatan massa tubuh tanpa lemak (lean body mass) yang menandakan perbaikan kondisi fisik secara keseluruhan (Chen et al., 2026).

Temuan serupa juga ditemukan pada penelitian Khanthong et al. (2024) yang meneliti program tele-exercise selama delapan minggu pada lansia perempuan. Program tersebut tidak hanya meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga memperbaiki komposisi tubuh melalui penurunan lingkaran pinggang dan lemak visceral. Penurunan lemak visceral penting karena berhubungan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, dan sindrom metabolik yang umum terjadi pada kelompok lansia (Khanthong et al., 2024).

Selain itu, penelitian Setiawati et al. (2023) menunjukkan bahwa senam tera memberikan manfaat nyata terhadap kesehatan fisik lansia yang mengalami hipertensi. Setelah enam kali intervensi selama dua minggu, tekanan darah sistolik turun dari 155,89 mmHg menjadi 134,42 mmHg dan tekanan darah diastolik turun dari 98,14 mmHg menjadi 90,67 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengontrol tekanan darah pada lansia (Setiawati et al., 2023).

Penelitian Joshi et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan aerobik dan Chen Tai Chi memberikan manfaat terhadap beberapa aspek kesehatan lansia. Penelitian dengan desain randomized controlled trial pada 60 lansia usia 60-75 tahun menunjukkan bahwa kelompok latihan aerobik mengalami peningkatan yang signifikan pada keseimbangan statis ($p=0,01$), keseimbangan dinamis ($p=0,0009$), serta kebugaran kardiopulmoner ($p=0,03$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik secara teratur dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan fisik lansia, khususnya keseimbangan dan kebugaran, yang penting dalam mempertahankan kemandirian serta mencegah penurunan fungsi pada lansia.

Temuan tersebut juga didukung oleh Udiyani et al. (2024) yang menilai penerapan senam lansia terhadap kebugaran fisik pada 10 lansia dengan rancangan one-group pretest-posttest. Sebelum intervensi, tingkat kebugaran peserta didominasi kategori sangat kurang, sedangkan setelah pelaksanaan senam seluruh peserta berada pada kategori kebugaran sangat baik. Analisis Wilcoxon pada pengamatan minggu pertama hingga minggu keempat menunjukkan $p<0,05$, dan uji Friedman menghasilkan $p=0,000$.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan senam lansia memberikan perubahan yang signifikan terhadap kebugaran fisik lansia (Udiyani et al., 2024).

Pada aspek kesehatan reproduksi, penelitian Lestari dan Utami (2025) menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan dua kali seminggu selama 12 minggu mampu memperbaiki gejala inkontinensia urin, mengurangi kekeringan genital, serta meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Perbaikan tersebut menunjukkan bahwa manfaat senam lansia tidak hanya terbatas pada sistem muskuloskeletal, tetapi juga memengaruhi fungsi organ tubuh lainnya yang mengalami penurunan akibat proses penuaan (Lestari & Utami, 2025).

Lebih lanjut, Fernandes et al. (2025) menjelaskan bahwa latihan kekuatan (strength training) efektif meningkatkan kondisi fisik lansia dengan sarkopenia. Intervensi yang dilakukan selama 6-16 minggu mampu meningkatkan fungsi otot dan kemampuan fisik, terutama apabila dilakukan dengan intensitas tinggi dan supervisi yang memadai (Fernandes et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa program senam lansia mampu meningkatkan kesehatan fisik melalui peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, fungsi tubuh, pengendalian tekanan darah, serta perbaikan komposisi tubuh. Kondisi tersebut sangat penting dalam mempertahankan kemandirian lansia dan mengurangi risiko ketergantungan pada orang lain.

Antonius Ngadiran dan Eny Pujiati (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan senam lansia secara teratur dengan durasi 30 menit sebanyak tiga kali seminggu selama 12 minggu terbukti efektif dalam memperbaiki kondisi mental dan fisik lansia di panti wreda, di mana kelompok intervensi mengalami penurunan skor depresi yang signifikan (rata-rata penurunan 2,10 poin dengan nilai $p = 0,000$) serta peningkatan kualitas hidup yang bermakna (rata-rata peningkatan 5,03 poin dengan nilai $p = 0,010$) jika dibandingkan dengan kelompok pembandingan. Secara ilmiah, aktivitas fisik yang teratur ini mampu menstimulasi pengeluaran neurotransmitter di dalam tubuh dan meningkatkan komunikasi antar sel saraf, sehingga bagian otak seperti hipokampus dan amigdala dapat merangsang emosi positif serta kebahagiaan yang berdampak langsung pada penurunan tingkat depresi dan peningkatan kualitas hidup lansia.

Efektivitas Program Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia

Kualitas hidup merupakan indikator penting dalam menilai keberhasilan suatu program kesehatan pada lansia karena mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Hasil telaah menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan adanya peningkatan kualitas hidup setelah lansia mengikuti program senam atau aktivitas fisik secara teratur.

Penelitian Fauzan et al. (2024) menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan dua kali seminggu selama dua bulan efektif meningkatkan kualitas hidup lansia dibandingkan kelompok kontrol. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin membantu lansia mempertahankan fungsi tubuh sehingga mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik (Fauzan et al., 2024).

Hasil yang lebih rinci ditunjukkan oleh penelitian Lestari dan Utami (2025). Setelah mengikuti program senam lansia selama 12 minggu, kualitas hidup lansia meningkat secara signifikan dengan peningkatan terbesar terjadi pada domain fisik. Peningkatan domain fisik ini menunjukkan bahwa lansia merasakan perbaikan kesehatan, kemampuan bergerak, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari setelah mengikuti program senam secara rutin (Lestari & Utami, 2025).

Penelitian Khanthong et al. (2024) juga menunjukkan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan setelah mengikuti program tele-exercise. Domain hubungan sosial

dan lingkungan mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu lansia mempertahankan interaksi sosial dan meningkatkan kepuasan terhadap lingkungan tempat tinggal mereka (Khanthong et al., 2024).

Bukti yang lebih kuat diperoleh dari penelitian Alghosi et al. (2026) yang merupakan systematic review dan meta-analysis terhadap 11 RCT dengan total 338 lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program FallProof memberikan peningkatan kualitas hidup yang signifikan sekaligus meningkatkan keseimbangan dan mengurangi rasa takut jatuh. Berkurangnya rasa takut jatuh memungkinkan lansia lebih aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga kualitas hidup mereka meningkat (Alghosi et al., 2026).

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Li et al. (2024) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kualitas hidup fisik maupun mental. Selain itu, depresi terbukti menjadi mediator dalam hubungan tersebut. Lansia yang lebih aktif secara fisik memiliki tingkat depresi yang lebih rendah sehingga kualitas hidupnya menjadi lebih baik (Li et al., 2024).

Penelitian Joshi et al. (2024) juga menunjukkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian dengan desain randomized controlled trial pada 60 lansia usia 60-75 tahun menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup yang signifikan pada kelompok yang mengikuti latihan aerobik ($p=0,0001$). Temuan ini menunjukkan bahwa latihan fisik terstruktur dapat memberikan manfaat tidak hanya terhadap kondisi fisik, tetapi juga terhadap kualitas hidup lansia.

Dengan demikian, peningkatan kualitas hidup yang diperoleh dari program senam lansia tidak hanya berasal dari perbaikan kondisi fisik, tetapi juga dari peningkatan kesejahteraan psikologis, interaksi sosial, dan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan.

Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Program Senam Lansia

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan hasil positif, efektivitas program senam lansia ternyata dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utama adalah durasi program latihan.

Program latihan yang berlangsung lebih dari 12 minggu cenderung menghasilkan manfaat yang lebih besar dibandingkan program dengan durasi lebih singkat. Tingkat kepatuhan peserta dan adanya supervisi selama latihan juga berpengaruh terhadap keberhasilan program. Selain itu, jenis latihan yang diberikan juga menentukan hasil yang diperoleh. Program multikomponen yang menggabungkan latihan kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan aerobik terbukti lebih efektif dibandingkan latihan tunggal (Chen et al., 2026).

Namun demikian, tidak semua penelitian menemukan peningkatan kualitas hidup yang signifikan. Carta et al. (2022) menemukan adanya peningkatan kualitas hidup pada kelompok latihan fisik, tetapi perbedaannya belum mencapai signifikansi statistik. Peneliti menduga bahwa durasi intervensi, ukuran sampel, dan variasi karakteristik peserta memengaruhi hasil penelitian (Carta et al., 2022). Hasil serupa juga ditemukan oleh Kouli et al. (2026) yang melaporkan bahwa program aktivitas fisik terstruktur selama 18 minggu tidak memberikan perubahan kualitas hidup yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. (Kouli et al., 2026)

Sementara itu, Cabo et al. (2025) menemukan bahwa program sensorimotor selama 24 minggu hanya meningkatkan aktivitas berjalan, tetapi tidak memberikan perubahan signifikan terhadap kualitas hidup. Peneliti menyarankan perlunya komponen

motivasional dan psikososial yang lebih kuat dalam program latihan untuk menghasilkan perubahan kualitas hidup yang lebih nyata (Cabo et al., 2025).

Namun, durasi yang lebih panjang tidak selalu menjamin hasil yang lebih baik. Fauzan et al. (2024b) melaporkan peningkatan signifikan pada seluruh domain kualitas hidup hanya setelah satu bulan senam tiga kali seminggu, sedangkan program 18 minggu (Kouli et al., 2026) dan 24 minggu (Cabo et al., 2025) tidak menghasilkan perubahan kualitas hidup yang bermakna. Perbedaan ini menunjukkan bahwa frekuensi latihan yang lebih sering, jenis senam yang sesuai dengan kemampuan lansia, serta dukungan keluarga dan interaksi kelompok dapat berperan sama pentingnya dengan lama program.

Oleh karena itu, efektivitas program senam lansia dipengaruhi oleh durasi latihan, frekuensi latihan, jenis latihan, intensitas latihan, tingkat kepatuhan peserta, supervisi, serta karakteristik fisik dan psikologis lansia yang mengikuti program..

4. KESIMPULAN

Program senam lansia dan berbagai bentuk aktivitas fisik terstruktur secara umum efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia. Manfaat yang paling konsisten ditemukan pada aspek kesehatan fisik, yaitu peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, kecepatan berjalan, kebugaran fungsional, serta perbaikan komposisi tubuh. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan manfaat spesifik berupa penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi, perbaikan kesehatan reproduksi, pengurangan risiko jatuh, dan penurunan rasa takut jatuh.

Pada aspek kualitas hidup, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa senam lansia mampu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, terutama pada domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Peningkatan kualitas hidup terjadi karena aktivitas fisik membantu lansia mempertahankan kemandirian, meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, memperluas interaksi sosial, serta menurunkan gejala psikologis seperti depresi dan ketakutan untuk beraktivitas.

Meskipun demikian, beberapa penelitian melaporkan bahwa peningkatan kualitas hidup tidak selalu mencapai signifikansi statistik. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh variasi durasi program, frekuensi latihan, jenis aktivitas fisik, intensitas latihan, ukuran sampel, tingkat kepatuhan peserta, dan karakteristik lansia yang mengikuti program. Program latihan yang berlangsung lebih dari 12 minggu, dilakukan secara rutin, menggunakan pendekatan multikomponen, dan mendapat supervisi yang baik cenderung memberikan hasil yang lebih optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program senam lansia merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia. Senam lansia yang dilakukan secara teratur, berkelanjutan, dan sesuai dengan kemampuan lansia dapat membantu mempertahankan fungsi fisik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat interaksi sosial, serta mendukung proses penuaan yang sehat dan mandiri..

DAFTAR PUSTAKA

Alghosi, M., Khazanin, H., Faraji, S., Uysal, H. Ş., & Daneshmandi, H. (2026). The effect of FallProof exercise programs on balance , fear of falling and quality of life in older adults : a systematic review with meta- analysis. *BMC Geriatrics*, 26(491).

- Cabo, C. A., Tomas-carus, P., Fernandes, O., Parraca, J. A., & Mário C. Espada. (2025). The role of physical exercise in enhancing Health , quality of life and joy among older adults. *Scientific Reports*, 15, 1-11.
- Carta, M. G., Atzori, L., Ivan, C., Gonzales, A., Minerba, L., Pau, M., Cauli, A., Ferreli, C., Puxeddu, R., Orrù, G., Scano, A., Machado, S., Romano, F., Cossu, G., & Preti, A. (2022). Improving Quality of Life in Older Adults Living at Home by a Moderate Exercise Training. *The Open Psychology Journal*, 15, 1-7. <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2206060>
- Chen, C., Freire, C., Adegas, M., Gomes, R., Rabaçal, R., Silva, S., Malheiro, A., Leite, L. B., Reis, A., Monteiro, A. M., Yang, J., Xiaolin, Y., & Forte, P. (2026). Impact of physical exercise interventions on functional fitness in older adults. *Frontiers in Medicine*, January. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1732129>
- Fauzan, Palesa, H., & Mariani, A. (2024). Efektifitas Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Laswani dengan Melakukan Senam Effectiveness of Improving the Quality of Life of the Elderly in the Laswani District by Doing Exercises. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 4394-4398. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i12.6459>
- Fauzan, F., Palesa, H., Hasnidar, H., & Sukrang, S. (2024). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Lasoani. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 248-255. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.1095>
- Fernandes, L., Antunes, R., Matos, R., Monteiro, D., Amaro, N., Couto, N., & Jacinto, M. (2025). Effects of Strength Training on the Quality of Life of Older Adults with Sarcopenia : A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Ageing and Longevity*, 5(49), 1-12.
- Indrakumar, J., & Silva, S. (2024). Physical Activity in the Older Adults : A Review of the Benefits and Recommendations for Promoting Healthy Aging through Exercise. *Journal of the Indian Academy of Geriatrics*, 20(4), 207-213. <https://doi.org/10.4103/jiag.jiag>
- Joshi, R., Kulkarni, N., Kulkarni, C. A., & Bansal, P. (2024). Impact of Tai Chi and aerobic exercise on cognitive function, balance, cardiovascular fitness, and quality of life in older adults: Randomized control trial. *Cureus*, 16(6), e62497. <https://doi.org/10.7759/cureus.62497>
- Khanthong, P., Sangprapai, W., Jetinai, K., & Namboonlue, C. (2024). Evaluating the Benefits of a Tele-Exercise Program on Quality of Life and Body Composition Among Female Older Adults. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(3), 375-381. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.3.04>
- Kouli, E., Bebetos, E., Michalopoulou, M., & Filippou, F. (2026). Effects of a Structured Physical Activity Program on Quality of Life in Older Adults : A Quasi-Experimental Study. *MDPI Healthcare*, 14(685).
- Lestari, N. C. A., & Utami, S. W. (2025). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KESEHATAN REPRODUKSI DAN KUALITAS HIDUP PADA LANJUT USIA DI PUSKESMAS BANJARMASIN INDAH. *ZONA KEBIDANAN : PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS BATAM*, 15(2).
- Li, X., Wang, P., Jiang, Y., Yang, Y., Wang, F., Yan, F., Li, M., Peng, W., & Wang, Y. (2024). Physical activity and health-related quality of life in older adults : depression as a mediator. *BMC*, 1-10.
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. E. (2021). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 10(5), 1098-1109.

<https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>

- Ngadiran, A., Pujiati, E., Immanuel, I., & Bandung, K. (2024). Efektivitas senam lansia terhadap perubahan depresi dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 78-83.
- Setiawati, S. A. R., Lestari, A. S., Gama, K., Suardana, K., & Harini, I. G. A. (2023). SENAM TERA BERPENGARUH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 300-311.
- Udiyani, R., Susanti, N., & Sari, P. (2024). Pengaruh penerapan senam lansia terhadap tingkat kebugaran fisik lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu. *Well Being*, 9(2), 146-153. <https://doi.org/10.51898/wb.v9i2.267>
- World Health Organization. (2021). UN Decade of Healthy Ageing (2021-2030). *World Health Organization*.
- World Health Organization. (2025). Ageing and health. *World Health Organization*, October.