



Sabtu Pagi Ceria : Senam, Kebersamaan, dan Manisnya Berbagi di Posyandu Lansia Mawar Merah RT. 11 Kelurahan Kampung Enam

Nurul Hidayat ^{1*}, Nur Rahmi ², Rio ³, Evi Septiana ⁴, Siti Jubaidah ⁵, Lia Bayu Natasa ⁶,
Maya Nur Melisah ⁷, Yeremia Anjasmara Riyanto ⁸

Program Studi Manajemen ¹, Program Studi Ekonomi Pembangunan ²⁻⁷

Fakultas Ekonomi ⁸, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

E-mail: nurul.hidayat8910@gmail.com ^{1*}, rahminandoja129@gmail.com ²

Alamat: Jl. Amal Lama No. 1 Kota Tarakan

Korespondensi email: nurul.hidayat8910@gmail.com

Abstract. *Elderly welfare has become one of the government's concerns in creating a healthy and resilient society, particularly in tropical areas such as Tarakan City. In line with the Healthy Living Community Movement (GERMAS) initiated by the Minister of Health of the Republic of Indonesia, Budi Gunadi Sadikin, since 2020, a collaborative activity with the Mawar Merah Elderly Posyandu in Kampung 6 was carried out as a form of support for elderly health and social interaction. This activity took place on Sunday at the Posyandu yard in Kampung 6, Tarakan, North Kalimantan, involving local elderly participants in a group exercise session followed by the distribution of sweet treats as a form of togetherness. The methods used were educational, participatory, and documentative approaches. The activity aimed to improve elderly fitness, strengthen social connections, and raise awareness of the important role of the elderly in the community. Strengthening elderly health in coastal areas is part of a sustainable human development effort, in line with the policies of both the central and local governments.*

Keywords: *Elderly, Exercise, Posyandu, Kampung 6, Tarakan, GERMAS*

Abstrak. Kesejahteraan lansia menjadi salah satu perhatian pemerintah dalam mewujudkan masyarakat sehat dan tangguh, khususnya di wilayah tropis seperti Kota Tarakan. Menindaklanjuti program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang terus digalakkan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Budi Gunadi Sadikin, sejak tahun 2020, kegiatan kolaboratif bersama Posyandu Lansia Mawar Merah di Kampung 6 dilaksanakan sebagai bentuk dukungan terhadap kesehatan dan interaksi sosial lansia. Kegiatan ini berlangsung pada hari Sabtu di halaman Posyandu Kampung 6 Rt 11 kelurahan kampung enam Tarakan, Kalimantan Utara, dan melibatkan para lansia setempat dalam senam bersama yang dilanjutkan dengan pembagian sajian manis sebagai bentuk kebersamaan. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif, partisipatif, dan dokumentatif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran lansia, memperkuat koneksi sosial, serta menumbuhkan kesadaran pentingnya peran lansia dalam komunitas. Penguatan kesehatan lansia di daerah pesisir menjadi bagian dari upaya pembangunan manusia yang berkelanjutan, sejalan dengan arah kebijakan pemerintah pusat maupun daerah.

Kata Kunci: Lansia, Senam, Posyandu, Kampung 6, Tarakan, GERMAS

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap penurunan kualitas hidup, baik dari segi kesehatan fisik, mental, maupun sosial (Suyono, 2017). Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia telah mencapai lebih dari 10% dari total populasi, menandakan bahwa Indonesia mulai memasuki fase aging population (Mardiah, 2023). Fenomena ini menjadi tantangan tersendiri bagi pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam menjaga kualitas hidup para lansia, terlebih di wilayah tropis seperti Kota Tarakan yang memiliki karakteristik lingkungan berbeda (Widodo, 2021).

Dalam menjawab tantangan tersebut, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (*GERMAS*) yang digagas oleh Menteri Kesehatan RI, Budi Gunadi Sadikin sejak tahun 2020, menjadi strategi nasional untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya perilaku hidup sehat (Sutanto, 2020). Salah satu wujud konkret dari *GERMAS* dalam kelompok lansia adalah melalui kegiatan senam lansia yang dilaksanakan rutin melalui posyandu atau kelompok lansia binaan (Rahmawati, 2022). Aktivitas fisik seperti senam telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kebugaran, menurunkan risiko penyakit kronis, serta menjaga fungsi kognitif dan motorik pada lansia (Hasibuan, 2019).

Menurut penelitian oleh Astuti (2020), senam lansia secara rutin juga mampu memperkuat jaringan sosial dan menumbuhkan rasa kebersamaan, yang menjadi faktor penting dalam kesejahteraan psikososial lansia. Komunitas posyandu lansia menjadi ruang interaksi yang inklusif dan mendukung, di mana para lansia dapat merasa dihargai serta diperhatikan (Yuliani, 2021). Hal ini menjadi sangat relevan dalam konteks masyarakat pesisir seperti Kampung 6, Kota Tarakan, di mana hubungan antaranggota komunitas memiliki peranan sentral dalam menjaga harmoni sosial (Nugroho, 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Lansia Mawar Merah, Kampung 6, Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Tujuannya adalah untuk mendukung kesehatan jasmani lansia melalui senam serta memperkuat nilai kebersamaan melalui sajian manis yang diberikan setelah senam (Damayanti, 2021). Sajian tersebut tidak hanya menjadi simbol perhatian, tetapi juga sebagai bentuk penguat relasi antara lansia dan generasi muda, yang turut terlibat dalam pelaksanaan kegiatan (Kurniawan, 2022).

Lebih dari sekadar kegiatan fisik, program ini merupakan implementasi nyata dari nilai-nilai yang diusung dalam mata kuliah Sumber Daya Laut Tropis (SDLT), di mana kesejahteraan masyarakat pesisir dilihat secara menyeluruh—bukan hanya dari aspek ekologi, tetapi juga sosial dan kemanusiaan (Prasetyo, 2023). Dengan mengedepankan partisipasi dan pendekatan humanistik, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model kegiatan yang berkelanjutan dan inspiratif dalam pengembangan masyarakat pesisir secara holistik (Lestari, 2021).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Mawar Merah, RT.11 Kelurahan Kampung Enam, Kota Tarakan pada hari Sabtu, 4 Mei 2025, mulai pukul 06.00 hingga 08.00 WITA. Kegiatan ini merupakan bentuk kepedulian sosial

terhadap kelompok lansia, dengan mengusung tema “Sabtu Pagi Ceria: Senam, Kebersamaan, dan Manisnya Berbagi.”

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pendekatan partisipatif dengan melibatkan langsung warga lansia dalam seluruh rangkaian kegiatan. Partisipasi aktif ini diharapkan mampu menumbuhkan rasa memiliki, meningkatkan antusiasme, serta mempererat hubungan sosial antar warga dan tim pelaksana. Tahapan kegiatan terdiri dari tiga bagian utama, yaitu: (1) senam pagi bersama lansia, (2) pembagian konsumsi sehat, dan (3) dokumentasi kegiatan. Senam pagi dipandu oleh instruktur senam dengan gerakan ringan yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kelenturan tubuh, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes. Selain manfaat kesehatan, kegiatan ini juga bertujuan membangun semangat, kegembiraan, dan rasa kebersamaan antar peserta yang hadir.

Setelah senam, kegiatan dilanjutkan dengan berbagi konsumsi berupa makanan ringan dan minuman sehat yang dibagikan kepada seluruh peserta. Konsumsi yang diberikan disiapkan secara higienis dan mempertimbangkan nilai gizi yang sesuai untuk usia lanjut, seperti makanan rendah gula dan garam, serta kaya serat. Kegiatan ini menjadi bentuk kepedulian terhadap asupan gizi lansia, sekaligus momen untuk menjalin interaksi dan kebersamaan yang hangat.

Dokumentasi kegiatan dilakukan dengan cara mengambil foto dan video menggunakan ponsel oleh tim pelaksana.

Dokumentasi ini berguna sebagai bahan laporan kegiatan sekaligus sebagai media publikasi untuk menunjukkan wujud nyata kontribusi mahasiswa kepada masyarakat. Hasil dokumentasi juga diharapkan dapat memotivasi kegiatan serupa di masa mendatang, baik oleh mahasiswa maupun komunitas lokal. Secara keseluruhan, kegiatan dilaksanakan oleh tim pelaksana mahasiswa dengan dukungan kader posyandu setempat dan partisipasi aktif warga lansia RT.11. Sinergi antara mahasiswa, kader posyandu, dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan fisik dan sosial yang menyenangkan, sederhana, dan penuh makna.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan “Sabtu Pagi Ceria” menunjukkan hasil yang positif dalam upaya menciptakan lingkungan yang sehat dan menyenangkan bagi lansia di RT.11 Kelurahan

Kampung Enam. Dari observasi dan wawancara ringan dengan peserta, sebagian besar lansia mengungkapkan rasa senang dapat mengikuti senam bersama. Mereka merasa lebih segar, aktif, dan bahagia karena bisa berinteraksi dengan teman sebayanya dalam suasana yang akrab. Dalam pengabdian ini terdapat 60 lansia dan 7 orang anggota kelompok pengabdian. Sehingga peserta dalam pengabdian ini memiliki total 67 orang peserta.

Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan mereka sejak awal kegiatan, bahkan beberapa lansia datang lebih awal dari waktu yang dijadwalkan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik ringan seperti senam masih sangat diminati dan dibutuhkan oleh kelompok usia lanjut. Kegiatan berbagi konsumsi juga memberi dampak emosional yang baik. Para lansia merasa diperhatikan dan dihargai, yang dapat meningkatkan semangat hidup mereka. Menu konsumsi yang disiapkan dengan mempertimbangkan kebutuhan gizi lansia dinilai tepat dan bermanfaat. Dari sisi sosial, kegiatan ini membantu mempererat hubungan antara warga dan kader posyandu. Kebersamaan yang tercipta mendorong semangat gotong royong dan kepedulian terhadap kesejahteraan lansia.

Secara umum, kegiatan ini tidak hanya berhasil mencapai tujuan fisik berupa kebugaran, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan sosial lansia. Ke depan, kegiatan serupa bisa dikembangkan menjadi program rutin sebagai bentuk perhatian nyata terhadap kelompok usia lanjut di lingkungan masyarakat.

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga kegiatan “Sabtu Pagi Ceria: Senam, Kebersamaan, dan Manisnya Berbagi” dapat terlaksana dengan baik. Kami menyampaikan terima kasih kepada Ibu Lilis selaku ibu kos dari salah satu anggota tim yang telah dengan sukarela menjadi penghubung dan pengantar kami kepada pihak Posyandu.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ketua Posyandu Lansia Mawar Merah, Ibu Hj.Patinem, beserta seluruh kader yang telah menyambut kami dengan hangat dan memberikan ruang bagi kegiatan ini. Kami juga berterima kasih kepada Ketua RT.11 Kelurahan Kampung Enam yang telah memberikan izin dan mendukung penuh pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada para lansia yang telah berpartisipasi aktif dengan semangat dan antusiasme tinggi. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan dan menjadi pengalaman berharga bagi semua pihak yang terlibat.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Sabtu Pagi Ceria: Senam, Kebersamaan, dan Manisnya Berbagi” di Posyandu Lansia Mawar Merah RT.11 Kelurahan Kampung Enam telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari para peserta. Kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata bagi para lansia, baik dari segi kesehatan fisik melalui senam pagi, maupun dari segi sosial melalui kebersamaan dan interaksi yang terjalin.

Partisipasi aktif dari para lansia menunjukkan bahwa kegiatan semacam ini sangat dibutuhkan dan dirindukan sebagai bagian dari rutinitas positif yang meningkatkan kualitas hidup mereka. Kehadiran mahasiswa sebagai pelaksana kegiatan turut memberikan warna baru dalam hubungan antar generasi, menciptakan suasana kebersamaan yang menyenangkan dan penuh kepedulian. Dukungan dari kader posyandu setempat serta keterlibatan warga sekitar juga menjadi faktor penting dalam kelancaran kegiatan ini. Hal ini membuktikan bahwa kerja sama antara masyarakat dan institusi pendidikan dapat menghasilkan kegiatan yang bermanfaat dan berdampak luas.

Diharapkan, kegiatan ini tidak berhenti sebagai kegiatan satu kali, tetapi dapat dijadikan sebagai program berkelanjutan yang terintegrasi dalam agenda posyandu maupun komunitas lokal. Dengan demikian, semangat hidup sehat, kepedulian sosial, dan penghargaan terhadap lansia dapat terus ditumbuhkan dalam kehidupan bermasyarakat. Kegiatan ini juga dapat menjadi contoh dan inspirasi bagi masyarakat luas, khususnya generasi muda, untuk terus berperan aktif dalam memperhatikan kesejahteraan lansia secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Semoga langkah kecil ini menjadi bagian dari upaya besar dalam menciptakan lingkungan yang lebih peduli, sehat, dan harmonis bagi semua kalangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. (2020). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kesejahteraan Psikososial. Yogyakarta: Deepublish.
- Budi Gunadi Sadikin. (2020). Inisiasi *GERMAS* dan Tantangan Implementasinya. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Damayanti, S. (2021). Pemberdayaan Lansia melalui Posyandu. Bandung: Refika Aditama.
- Hasibuan, F. (2019). Senam dan Kesehatan Lansia. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes.

- Kurniawan, A. (2022). Intergenerational Engagement dalam Kegiatan Sosial Masyarakat. Malang: UB Press.
- Lestari, M. (2021). Pengembangan Wilayah Pesisir Berbasis Komunitas. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mardiah, H. (2023). Demografi dan Kebijakan Sosial Lansia di Indonesia. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nugroho, T. (2018). Kebudayaan dan Komunitas Pesisir Indonesia. Makassar: Pustaka Pelajar.
- Prasetyo, D. (2023). Pendidikan Sumber Daya Laut Tropis dan Pemberdayaan Masyarakat. Jakarta: UI Press.
- Rahmawati, L. (2022). Model Posyandu Lansia Berbasis Partisipatif. Solo: UNS Press.
- Sutanto, I. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS): Sebuah Tinjauan Strategis. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Suyono, H. (2017). Lansia dan Kesehatan di Indonesia. Jakarta: Kompas.
- Widodo, S. (2021). Iklim Tropis dan Kesehatan Lansia. Bogor: IPB Press.
- Yuliani, R. (2021). Hubungan Sosial dan Kesehatan Mental Lansia. Semarang: Unnes Press.

LAMPIRAN



Gambar 1. Banner Pengabdian



Gambar 2. Pembungkusan Konsumsi



Gambar 3. Pembukaan Ketua Bina Lansia



Gambar 4. Senam Bersama Lansia



Gambar 5. Sambutan Dari Salah Satu Anggota Kelompok



Gambar 6. Penyampaian Maksud dan Tujuan



Gambar 7. Perkenalan Anggota Kelompok



Gambar 8. Pembagian Kue



Gambar 9. Makan Kue Bersama



Gambar 10. Foto Bersama Ibu Lansia



Gambar 11. Foto Kelompok Pengabdian