

Kenali Aktivitas Fisik untuk Kendalikan Obesitas pada Lansia

Yuri Haiga¹, Debie Angraini², Meta Zulyati Oktora³

¹ Bagian Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang

² Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang

³ Bagian Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang

Email: yurihaiga@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Obesitas pada lansia merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat dan berkontribusi terhadap penurunan fungsi fisik, peningkatan risiko penyakit tidak menular, serta berkurangnya kemandirian. Aktivitas fisik yang aman dan teratur merupakan intervensi nonfarmakologis utama dalam pengendalian obesitas pada lansia, namun pemahaman dan praktik aktivitas fisik di tingkat komunitas masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai aktivitas fisik yang aman dan aplikatif sebagai upaya pengendalian obesitas di Nagari Sungai Gayo Lumbo, Kabupaten Pesisir Selatan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan di lapangan melalui penyuluhan interaktif yang disertai demonstrasi gerakan aktivitas fisik aman bagi lansia. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka selama satu hari dengan melibatkan masyarakat dan kader komunitas. Materi mencakup obesitas pada lansia, manfaat aktivitas fisik, prinsip keselamatan beraktivitas, serta jenis latihan yang sesuai, meliputi aktivitas aerobik ringan, latihan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Kegiatan diikuti oleh 37 peserta dengan rentang usia 24–88 tahun, mayoritas perempuan. Peserta menyatakan materi mudah dipahami dan praktik gerakan bermanfaat untuk diterapkan di rumah. Hambatan utama yang masih dirasakan adalah nyeri sendi, kekhawatiran jatuh, dan konsistensi motivasi. Peserta mengusulkan agar kegiatan aktivitas fisik lansia dilakukan secara rutin melalui posyandu lansia dengan pendampingan kader. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi lapangan berbasis komunitas dapat menjadi langkah awal yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan dan kesiapan perilaku aktivitas fisik pada lansia dalam rangka pengendalian obesitas.

Kata kunci: lansia, obesitas, aktivitas fisik, pengabdian kepada masyarakat, edukasi kesehatan

Abstract

Obesity among older adults is an increasing public health concern that contributes to functional decline, a higher risk of non-communicable diseases, and reduced independence. Safe and regular physical activity is a key non-pharmacological strategy for obesity control in older adults; however, community-level knowledge and practice remain limited. This community service activity aimed to improve older adults' knowledge and understanding of safe and practical physical activity as an effort to control obesity in Sungai Gayo Lumbo Village, Pesisir Selatan. The program employed a field-based health education approach through interactive counseling combined with demonstrations of safe physical activity for older adults. The activity was conducted in a single face-to-face session involving community members and local health cadres. Educational materials covered obesity in older adults, the benefits of physical activity, safety principles during exercise, and appropriate types of activities, including light aerobic exercise, strength training, flexibility, and balance exercises. A total of 37 participants attended the activity, ranging in age from 24 to 88 years, with the majority being women. Participants reported that the educational materials were easy to understand and that the exercise demonstrations were useful for home practice. The main perceived barriers were joint pain, fear of falling, and maintaining motivation. Participants suggested that regular physical activity sessions for older adults be integrated into routine elderly health post activities with cadre assistance.

This activity demonstrates that community-based field education can serve as an effective initial strategy to enhance health literacy and readiness for physical activity among older adults as part of obesity control efforts.

Keywords: older adults, obesity, physical activity, community service, health education

1. Pendahuluan

Obesitas pada lansia merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup. Proses penuaan secara fisiologis ditandai dengan penurunan massa dan kekuatan otot, penurunan laju metabolisme basal, serta peningkatan proporsi lemak tubuh. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami obesitas, terutama obesitas sentral, yang berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, serta gangguan muskuloskeletal.

Di Nagari Sungai Gayo Lumpo, Kabupaten Pesisir Selatan, lansia merupakan kelompok masyarakat yang masih memiliki peran sosial dan ekonomi, terutama dalam lingkup keluarga dan komunitas. Namun, pada usia lanjut terjadi penurunan aktivitas fisik akibat keterbatasan fisik, keluhan nyeri sendi, serta adanya penyakit penyerta. Kondisi ini menyebabkan aktivitas harian lansia menjadi lebih sedentari, sementara pola konsumsi makanan tidak selalu menyesuaikan dengan kebutuhan energi pada usia lanjut. Kombinasi tersebut berpotensi meningkatkan kejadian obesitas pada lansia di tingkat komunitas.

Obesitas pada lansia tidak hanya berdampak pada kesehatan metabolik, tetapi juga berpengaruh terhadap kemampuan fungsional dan kemandirian. Lansia dengan obesitas cenderung mengalami keterbatasan mobilitas, penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, serta peningkatan risiko jatuh. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan lansia terhadap keluarga maupun layanan kesehatan.

Aktivitas fisik merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengendalikan obesitas pada lansia.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai kemampuan dapat membantu mengendalikan berat badan, mempertahankan massa otot, meningkatkan keseimbangan dan kebugaran, serta menurunkan risiko penyakit degeneratif. Meskipun demikian, hasil pengamatan awal di Nagari Sungai Gayo Lumpo menunjukkan bahwa sebagian lansia belum memahami jenis dan intensitas aktivitas fisik yang aman dan sesuai untuk usia lanjut. Aktivitas fisik masih sering dipersepsikan sebagai kegiatan yang berat dan berisiko menimbulkan cedera, sehingga tidak dilakukan secara rutin.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi aktivitas fisik yang aman, sederhana, dan aplikatif bagi lansia sebagai upaya pengendalian obesitas di tingkat komunitas. Melalui program “Kenali Aktivitas Fisik untuk Kendalikan Obesitas pada Lansia”, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku lansia dalam menerapkan aktivitas fisik secara mandiri dan berkelanjutan, sehingga mendukung terpeliharanya kesehatan dan kemandirian lansia di Nagari Sungai Gayo Lumpo.

2. Analisis Situasi Mitra

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berada di Nagari Sungai Gayo Lumpo, Kabupaten Pesisir Selatan, dengan sasaran utama kelompok lansia di komunitas (melalui jejaring Posyandu Lansia/kelompok lansia di nagari) serta pendukung pelaksanaan kegiatan berupa kader kesehatan dan perangkat nagari. Wilayah mitra memiliki karakteristik masyarakat komunal dengan kegiatan berbasis nagari yang memungkinkan pelaksanaan edukasi kelompok, namun pada saat yang sama lansia menghadapi keterbatasan fisik dan variasi tingkat pendidikan kesehatan.

Berdasarkan komunikasi awal dan pengamatan lapangan (pra-kegiatan),

ditemukan beberapa kondisi utama. Pertama, pengetahuan lansia tentang obesitas pada usia lanjut masih terbatas, terutama terkait risiko obesitas sentral dan hubungannya dengan penyakit tidak menular. Sebagian lansia menganggap peningkatan berat badan sebagai hal yang “wajar” pada usia lanjut dan belum memandangnya sebagai faktor risiko yang perlu dikendalikan. Kedua, terdapat kecenderungan rendahnya aktivitas fisik terstruktur (misalnya jalan cepat, senam lansia, latihan kekuatan ringan) karena lansia lebih banyak melakukan aktivitas rumah tangga ringan dan cenderung mengurangi kegiatan di luar rumah.

Ketiga, terdapat hambatan spesifik yang memengaruhi praktik aktivitas fisik, yaitu: (1) keluhan nyeri sendi/osteoarthritis yang menurunkan kemauan bergerak; (2) kekhawatiran jatuh dan rasa tidak percaya diri saat berjalan jauh atau berolahraga; (3) minimnya pemahaman mengenai prinsip aktivitas fisik yang aman (pemanasan, intensitas, durasi, pendinginan, tanda bahaya); serta (4) dukungan keluarga yang belum optimal dalam memfasilitasi lansia untuk rutin bergerak. Keempat, kegiatan posyandu/kelompok lansia yang sudah ada belum sepenuhnya disertai materi edukasi terstruktur dan panduan praktik yang sederhana sehingga kader kesulitan melakukan penguatan perilaku secara berulang.

Dari sisi sumber daya, mitra memiliki potensi yang mendukung program, antara lain adanya kader kesehatan yang aktif, ruang pertemuan komunitas yang dapat dimanfaatkan untuk edukasi dan demonstrasi, serta adanya struktur sosial nagari yang memudahkan mobilisasi peserta. Namun, terdapat kebutuhan yang jelas untuk menyediakan **materi edukasi yang kontekstual**.

Dengan demikian, analisis situasi menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan lansia untuk mengendalikan

obesitas melalui aktivitas fisik dan keterbatasan pengetahuan serta praktik yang aman di tingkat komunitas. Kondisi ini menjadi dasar pelaksanaan program pengabdian yang berfokus pada edukasi, demonstrasi latihan, dan pemberdayaan kader agar aktivitas fisik dapat diterapkan secara rutin oleh lansia di Nagari Sungai Gayo Lumpo.

Berdasarkan latar belakang dan analisis situasi mitra di Nagari Sungai Gayo Lumpo, maka permasalahan yang dirumuskan adalah: **Bagaimana tingkat pengetahuan lansia di Nagari Sungai Gayo Lumpo tentang obesitas pada usia lanjut dan peran aktivitas fisik dalam pengendaliannya?** Tujuan yang ingin dicapai adalah meningkatkan pengetahuan dan praktik **aktivitas fisik yang aman dan teratur** pada lansia di Nagari Sungai Gayo Lumpo sebagai upaya pengendalian obesitas dan pemeliharaan kemandirian.

3. Metode Pelaksanaan Pengabdian (Kegiatan Edukasi di Lapangan)

3.1 Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain **edukasi kesehatan di lapangan** dengan menilai perubahan pengetahuan dan kesiapan perilaku. Intervensi utama berupa **penyuluhan/edukasi terstruktur** yang dikombinasikan dengan **demonstrasi gerakan aktivitas fisik aman** dan diskusi interaktif. Kegiatan dilakukan secara tatap muka di lokasi mitra (Nagari Sungai Gayo Lumpo) dengan melibatkan kader/pendamping komunitas sebagai penguat implementasi.

3.2 Lokasi, Waktu, dan Sasaran

Lokasi: wilayah Nagari Sungai Gayo Lumpo, Kabupaten Pesisir Selatan

Waktu: 1 hari kegiatan inti (\pm 2–3 jam) dengan tindak lanjut monitoring sederhana (opsional) melalui kader.

Sasaran utama: lansia di komunitas (usia \geq 60 tahun) yang bersedia mengikuti kegiatan.

Sasaran pendukung: kelompok lansia dan keluarga pendamping bila hadir.

3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Koordinasi dengan perangkat nagari/kader untuk penetapan tempat, waktu, dan daftar peserta. Dilanjutkan dengan penyusunan materi edukasi dan media edukasi menggunakan berbahasa sederhana. Materi edukasi disampaikan dengan metode ceramah interaktif, tanya jawab, dan contoh konkret serta praktik dilakukan dengan intensitas ringan. Substansi minimal mencakup:

- Pengertian obesitas pada lansia dan risiko obesitas sentral.
- Dampak obesitas pada lansia (metabolik, sendi, risiko jatuh, kemandirian).
- Prinsip aktivitas fisik yang aman: pemanasan–inti–pendinginan, intensitas (mis. “talk test”), durasi, frekuensi.
- Jenis aktivitas fisik yang dianjurkan untuk lansia: aerobik ringan, latihan kekuatan sederhana, fleksibilitas, keseimbangan.
- Tanda bahaya saat beraktivitas (nyeri dada, sesak berat, pusing hebat, palpitasi berat) dan kapan harus berhenti/rujuk.
- Strategi praktis membangun kebiasaan (mulai dari ringan, konsisten, dicatat, didampingi keluarga/kader).

4. Hasil

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan “Kenali Aktivitas Fisik untuk Kendalikan Obesitas pada Lansia” dilaksanakan di **Nagari Sungai Gayo Lumbo, Kabupaten Pesisir Selatan** pada bulan Agustus 2024. Kegiatan berlangsung dalam bentuk edukasi oleh tim KKN dengan penyampaian materi edukasi, demonstrasi gerakan aktivitas fisik aman bagi lansia, penyusunan rencana aktivitas fisik mingguan sederhana dengan jumlah peserta sebanyak 37 orang.

4.2 Karakteristik Peserta

Peserta kegiatan memiliki usia rata-rata 54,8 tahun, usia termuda 24 tahun, dan tertua 88

tahun. Terdapat 9 laki-laki dan 28 perempuan dalam kegiatan ini, mencerminkan partisipasi komunitas yang cukup luas. Keluhan yang paling sering dilaporkan meliputi **nyeri lutut/nyeri sendi**, mudah lelah, dan kekhawatiran jatuh saat berjalan jauh.

4.3 Umpan Balik Peserta dan Kepuasan

Umpan balik menunjukkan materi dinilai mudah dipahami dan praktik gerakan dianggap bermanfaat untuk diterapkan di rumah. Hambatan yang masih dirasakan peserta meliputi nyeri sendi, rasa takut jatuh, serta inkonsistensi motivasi. Peserta mengusulkan agar kegiatan senam/latihan ringan dilakukan secara berkala melalui posyandu lansia dan didampingi kader.

5. Pembahasan

Kegiatan edukasi lapangan “Kenali Aktivitas Fisik untuk Kendalikan Obesitas pada Lansia” di Nagari Sungai Gayo Lumbo menegaskan bahwa intervensi berbasis komunitas yang menargetkan peningkatan literasi kesehatan dapat menjadi pintu masuk yang realistis untuk pengendalian obesitas pada kelompok usia lanjut. Secara biologis, obesitas pada lansia terjadi dalam konteks perubahan komposisi tubuh (peningkatan massa lemak dan penurunan massa otot) yang dapat berujung pada **sarcopenic obesity**, suatu kondisi yang berkaitan dengan penurunan fungsi fisik dan peningkatan risiko jatuh. Bukti longitudinal menunjukkan bahwa sarcopenic obesity berasosiasi dengan peningkatan risiko jatuh pada usia paruh baya dan lansia, sehingga pengendalian obesitas pada lansia idealnya tidak hanya mengejar penurunan berat badan, tetapi juga mempertahankan atau meningkatkan kekuatan dan keseimbangan.

Dalam kerangka tersebut, aktivitas fisik menjadi intervensi kunci karena memberikan efek ganda: memperbaiki profil metabolik sekaligus mempertahankan kapasitas fungsional. Rekomendasi internasional untuk usia ≥ 65 tahun menekankan **minimal 150**

menit/minggu aktivitas aerobik intensitas sedang, ditambah latihan penguatan otot ≥ 2 hari/minggu, serta latihan keseimbangan ≥ 3 hari/minggu pada lansia dengan mobilitas kurang baik atau berisiko jatuh. Dengan demikian, materi edukasi yang menempatkan aktivitas aerobik, kekuatan, dan keseimbangan sebagai satu paket pencegahan obesitas-frailty-jatuh adalah pendekatan yang secara ilmiah konsisten dengan panduan kesehatan masyarakat.

Temuan lapangan berupa hambatan yang sering dinyatakan peserta (misalnya nyeri sendi, mudah lelah, dan kekhawatiran jatuh) merupakan determinan penting dari rendahnya aktivitas fisik pada lansia di komunitas. Hambatan ini bersifat “*modifiable*” bila intervensi tidak hanya menyampaikan pengetahuan, tetapi juga meningkatkan *self-efficacy* melalui demonstrasi gerakan, modifikasi intensitas, dan penekanan pada keselamatan (pemanasan–pendinginan, penggunaan pegangan/kursi, serta pengenalan tanda bahaya). Secara perilaku, kombinasi edukasi dan praktik langsung lebih berpeluang menghasilkan perubahan dibanding ceramah semata, karena peserta memperoleh pengalaman melakukan gerakan dengan aman dan mendapatkan koreksi teknik secara segera. Hasil literatur juga menunjukkan bahwa intervensi komunitas yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan edukasi/nutrisi dapat memfasilitasi perubahan perilaku pada lansia, termasuk di wilayah rural/berpendapatan rendah, terutama bila disertai strategi pendampingan.

Dalam praktik pengabdian, indikator proses dan luaran awal tersebut sudah memadai untuk menunjukkan manfaat program tahap pertama; sementara perubahan antropometri (BB/IMT/lingkar perut) atau fungsi (misalnya *sit-to-stand* atau *Timed Up and Go*) lebih tepat dijadikan target pada kegiatan lanjutan dengan durasi pemantauan beberapa minggu hingga bulan.

Konteks sosial Nagari Sungai Gayo Lumpo juga penting dalam pembahasan. Pola hidup masyarakat yang komunal memungkinkan intervensi kelompok (edukasi massal, senam bersama, dukungan sebaya) berjalan lebih efektif dibanding intervensi individual. Dengan melibatkan kader/pendamping setempat, program dapat membangun mekanisme penguatan pesan dan monitoring sederhana pasca-kegiatan. Model ini sejalan dengan prinsip intervensi kesehatan berbasis komunitas: keberlanjutan lebih mungkin terjadi bila kapasitas lokal (kader dan struktur kegiatan rutin seperti posyandu lansia) menjadi pusat implementasi, sementara tim pengabdian berperan sebagai fasilitator, pelatih, dan penyedia materi standar.

Beberapa keterbatasan perlu dinyatakan secara ilmiah agar pembaca memahami batas generalisasi. Pertama, bila kegiatan dilakukan satu kali pertemuan, perubahan perilaku jangka menengah belum dapat dipastikan tanpa tindak lanjut. Kedua, bila peserta yang hadir mencakup usia non-lansia, analisis sebaiknya difokuskan pada subkelompok lansia atau dijelaskan sebagai perluasan jangkauan edukasi komunitas. Ketiga, tanpa pengukuran antropometri/fungsional, dampak pada “kendali obesitas” masih bersifat proksimal (pengetahuan, kesiapan, dan rencana aktivitas), bukan dampak klinis. Meski demikian, sebagai program edukasi lapangan, kegiatan ini sudah mengisi kesenjangan kritis di komunitas: meningkatkan pemahaman tentang aktivitas fisik yang aman dan membangun rencana aktivitas yang realistis sesuai rekomendasi kesehatan masyarakat untuk lansia.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya penguatan program melalui sesi berkala (misalnya mingguan/bulanan), penggunaan *logbook* aktivitas fisik sederhana, dan monitoring 2–4 minggu untuk mengevaluasi kepatuhan awal. Untuk evaluasi yang lebih bermakna, kegiatan

lanjutan dapat menambahkan indikator fungsional sederhana dan mengintegrasikan latihan keseimbangan secara sistematis, mengingat keseimbangan merupakan komponen penting pencegahan jatuh pada lansia.

6. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi lapangan dan demonstrasi aktivitas fisik aman di Nagari Sungai Gayo Lumpo, Kabupaten Pesisir Selatan, diikuti oleh 37 peserta dengan rentang usia 24–88 tahun. Secara umum, peserta menilai materi mudah dipahami dan praktik gerakan bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pengendalian obesitas pada kelompok usia lanjut. Hambatan utama yang masih dirasakan peserta meliputi nyeri sendi, kekhawatiran jatuh, dan konsistensi motivasi, sehingga diperlukan strategi pendampingan dan penguatan berkelanjutan.

Berdasarkan temuan tersebut, edukasi berbasis komunitas dapat dipandang sebagai langkah awal yang layak untuk meningkatkan literasi kesehatan dan kesiapan perilaku aktivitas fisik pada lansia. Untuk memperkuat dampak program, kegiatan lanjutan disarankan dilakukan secara berkala melalui posyandu lansia dengan dukungan kader, disertai pemantauan sederhana agar perubahan perilaku lebih terjaga.

Daftar Pustaka

- [1]. Benz, E., *et al.* (2024). Sarcopenia and sarcopenic obesity and mortality among older people. *JAMA Network Open*, 7(3), e243604. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.3604>
- [2]. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., *et al.* (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- [3]. Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., *et al.* (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530.

- [4]. Hamer, M., *et al.* (2017). Sarcopenic obesity, weight loss, and mortality. *The American Journal of Clinical Nutrition*.
- [5]. Kolasinski, S. L., Neogi, T., Hochberg, M. C., *et al.* (2020). 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis of the hand, hip, and knee. *Arthritis Care & Research*, 72(2), 149–162. <https://doi.org/10.1002/acr.24131>
- [6]. Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., *et al.* (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094–1105.
- [7]. Anggraini, D., & Hasni, D. (2021). Early Detection of Hypercholesterolemia in the Elderly. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 7-12.
- [8]. Anggraini, D., & Adelin, P. (2020). Risk factors of cardiovascular disease in elderly in Guguk Kabupaten 50 Kota, West Sumatera, Indonesia. *Human Care Journal*, 5(1), 348-351.
- [9]. Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., *et al.* (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028.
- [10]. U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- [11]. World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health* (Adults aged 65 years and above). Geneva: World Health Organization.
- [12]. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- [13]. Anggraini, D., & Adelin, P. (2023). Correlation between Anthropometric Measurement and Kidney Function in the Elderly to Detection of Chronic Kidney Disease. *Indonesian journal of clinical pathology and medical laboratory*, 29(3), 245-249.