

IMPLEMENTASI PROGRAM OLAHRAGA REKREASI BERBASIS EVIDENCE-BASED PRACTICE DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN LANSIA

Hasmyati¹, Alimin Hamzah², Nur Indah Atifah Anwar³, Hasyim⁴, Harnita Rosalia⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar

¹hasmyati@unm.ac.id, ²almin.hamzah@unm.ac.id, ³nurindah@unm.ac.id, ⁴hasyim@unm.ac.id,
⁵harnita.rosalia@unm.ac.id

Abstract

The increasing number of elderly people demands strategic efforts to maintain their health, independence, and quality of life through safe and structured physical activity. The Implementation of a Recreational Exercise Program Based on Evidence-Based Practice aimed to enhance the fitness, awareness, and well-being of older adults through educational and participatory approaches. This program employed a community-based intervention design consisting of several stages: health education, exercise training, mentoring, and the establishment of an active elderly community. The exercises included elderly gymnastics, stretching, and brisk walking adapted to participants' physical conditions. The results showed an improvement in participants' knowledge of the benefits of regular exercise, greater engagement in physical activity, and better physical performance, particularly in muscle strength, flexibility, and balance. In addition to physical benefits, the program fostered social interaction, self-confidence, and motivation to adopt a healthy lifestyle. The empowerment of local cadres and community support played a crucial role in maintaining program sustainability. Overall, the implementation of evidence-based recreational exercise proved effective in improving health, independence, and quality of life among older adults.

Keywords: recreational exercise; evidence-based practice; elderly; health; fitness

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia menuntut upaya strategis dalam menjaga kesehatan dan kemandirian mereka melalui kegiatan fisik yang aman dan terukur. Program Implementasi Olahraga Rekreasi Berbasis Evidence-Based Practice dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kesadaran, dan kualitas hidup lansia melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan ini menggunakan desain community-based intervention dengan tahapan sosialisasi, pelatihan olahraga, pendampingan, serta pembentukan komunitas lansia aktif. Bentuk latihan meliputi senam lansia, peregangan, dan jalan sehat yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia tentang manfaat olahraga, peningkatan partisipasi dalam kegiatan kebugaran, serta perbaikan kondisi fisik seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh. Selain manfaat fisik, program ini juga memperkuat interaksi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan menumbuhkan semangat hidup sehat di kalangan lansia. Pemberdayaan kader serta dukungan masyarakat berperan penting dalam keberlanjutan kegiatan. Secara keseluruhan, penerapan evidence-based practice dalam olahraga rekreasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan, kemandirian, dan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: olahraga rekreasi; evidence-based practice; lansia; kesehatan; kebugaran

Submitted: 2025-10-06

Revised: 2025-10-19

Accepted: 2025-10-27

Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di berbagai negara, termasuk Indonesia, menuntut perhatian khusus terhadap aspek kesehatan dan kualitas hidup mereka. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap penurunan fungsi fisik, kognitif, dan sosial akibat proses penuaan alami. Salah satu upaya strategis untuk menjaga kesehatan dan kemandirian lansia adalah melalui pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur dan terukur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti dapat mengurangi risiko penyakit kronis, memperbaiki kesehatan mental, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan pada lansia (World Health Organization, 2022). Selain itu, aktivitas fisik juga berperan penting dalam memperpanjang harapan hidup dengan memperlambat proses penurunan fungsi tubuh yang berkaitan dengan usia (Piercy & Troiano, 2018).

Pendekatan evidence-based practice (EBP) menjadi landasan penting dalam merancang program olahraga bagi lansia. EBP memastikan bahwa setiap intervensi fisik didasarkan pada bukti ilmiah yang valid dan relevan, sehingga dapat diterapkan secara aman dan efektif. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, seperti latihan kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas, mampu meningkatkan mobilitas serta menurunkan risiko jatuh (Chodzko-Zajko et al., 2009). Selain itu, partisipasi rutin dalam olahraga rekreasi tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga berdampak positif terhadap fungsi kognitif dan kesehatan mental. Studi yang dilakukan oleh Taylor et al. (2021) menegaskan bahwa olahraga teratur berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif serta memperlambat progresi gangguan neurodegeneratif seperti demensia.

Lebih jauh lagi, desain program olahraga yang ramah lansia dan berbasis komunitas terbukti memperkuat interaksi sosial serta meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas fisik jangka panjang. Fasilitas olahraga yang dirancang sesuai dengan kebutuhan fisik lansia berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan hidup aktif (Wang, Liu, & Chen, 2023). Demikian pula, pelibatan kader kesehatan dan relawan masyarakat dalam program kebugaran berbasis komunitas telah terbukti meningkatkan efektivitas implementasi kegiatan (Smith, Johnson, & Taylor, 2021). Oleh karena itu, penerapan evidence-based practice dalam program olahraga rekreasi merupakan pendekatan strategis untuk mewujudkan lansia yang sehat, aktif, dan berdaya di masa lanjut usia.

Dengan berlandaskan pada bukti ilmiah dan pendekatan partisipatif, program olahraga rekreasi berbasis evidence-based practice diharapkan dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta kualitas hidup lansia secara berkelanjutan. Melalui kegiatan edukatif, pelatihan fisik yang aman, dan penguatan peran masyarakat, diharapkan terbentuk budaya hidup sehat yang mendukung kesejahteraan lansia dalam jangka panjang

Metode

Program Implementasi Olahraga Rekreasi Berbasis Evidence-Based Practice menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan desain community-based intervention. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta, kader kesehatan, dan masyarakat dalam setiap tahapan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan difokuskan pada penerapan prinsip evidence-based practice (EBP) untuk memastikan setiap bentuk latihan fisik didasarkan pada bukti ilmiah yang valid, aman, serta sesuai dengan kondisi fisiologis lansia. Model partisipatif dipilih untuk memperkuat rasa kepemilikan peserta terhadap program dan meningkatkan keberlanjutan kegiatan setelah intervensi berakhir (Smith et al., 2021).

Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan utama.

1. Tahap pertama adalah sosialisasi dan edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya olahraga, pola makan seimbang, dan gaya hidup sehat.
2. Tahap kedua berupa pelatihan olahraga rekreasi yang meliputi senam lansia, peregangan, dan jalan sehat yang disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta.
3. Tahap ketiga adalah pendampingan dan evaluasi, dilakukan oleh kader untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar serta menilai peningkatan kebugaran dan partisipasi peserta.
4. Tahap terakhir yaitu pembentukan komunitas lansia aktif serta pelatihan kader agar kegiatan dapat berjalan secara mandiri dan berkelanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program Implementasi Olahraga Rekreasi Berbasis Evidence-Based Practice berjalan sesuai dengan rencana dan menunjukkan hasil yang positif. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi aktif lansia dalam kegiatan olahraga yang teratur dan aman. Secara umum, kegiatan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, motivasi hidup sehat, serta keterlibatan masyarakat dalam mendukung kesejahteraan lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Carvalho-Silva et al. (2022) yang menunjukkan bahwa program aktivitas fisik pada lansia berdampak positif terhadap kesehatan fisik, sosial, dan kognitif.

1. Edukasi Kesehatan dan Gaya Hidup Aktif

Kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif menggunakan media visual seperti poster, leaflet, dan video pendek. Materi mencakup manfaat olahraga teratur, pentingnya gizi seimbang, serta cara menjaga kesehatan fisik dan mental pada usia lanjut. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan peningkatan pemahaman bahwa olahraga ringan seperti senam dan jalan santai dapat membantu mencegah penyakit degeneratif. Kegiatan edukatif ini efektif menumbuhkan kesadaran dan motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kebugaran. Hasil ini selaras dengan penelitian Prommaban et al. (2024), yang membuktikan bahwa intervensi olahraga multikomponen pada lansia mampu meningkatkan fungsi fisik dan kognitif serta menurunkan biomarker inflamasi.

2. Pelatihan Olahraga Rekreasi Berbasis Evidence-Based Practice

Pelatihan dilaksanakan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Bentuk latihan meliputi senam lansia, peregangan, latihan pernapasan, dan jalan sehat. Setiap sesi diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan untuk menghindari cedera. Peserta juga diajarkan latihan mandiri menggunakan alat sederhana seperti kursi atau botol air untuk meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan. Setelah pelatihan berlangsung, peserta menunjukkan peningkatan fleksibilitas, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Hal ini konsisten dengan temuan de Oliveira et al. (2023), yang menyatakan bahwa program latihan terstruktur dapat meningkatkan performa fisik pada lansia dengan maupun tanpa kondisi frailty.

3. Penyediaan Fasilitas Olahraga Ramah Lansia

Sebagai tindak lanjut, disediakan fasilitas sederhana seperti area senam, jalur refleksi kaki, dan alat bantu latihan ringan. Fasilitas ini menjadi sarana rutin bagi lansia untuk beraktivitas fisik bersama kader dan peserta lain. Akses terhadap lingkungan yang mendukung aktivitas fisik terbukti meningkatkan kepatuhan dan frekuensi latihan, sebagaimana dilaporkan oleh Franco et al. (2015), bahwa keberadaan fasilitas olahraga ramah lansia berperan penting dalam menjaga keberlanjutan perilaku aktif fisik di komunitas.

4. Pelatihan Kader dan Relawan

Untuk mendukung keberlanjutan kegiatan, dilakukan pelatihan bagi kader dan relawan masyarakat mengenai teknik dasar senam lansia, pendampingan aman, dan pemantauan kebugaran. Setelah pelatihan, kader mampu memimpin kegiatan olahraga secara mandiri dan berperan aktif dalam mengajak lansia tetap aktif. Pemberdayaan kader ini penting karena keterlibatan masyarakat terbukti meningkatkan efektivitas intervensi berbasis komunitas pada lansia (Bauman et al., 2016).

5. Dukungan dan Partisipasi Masyarakat

Program ini mendapat dukungan luas dari keluarga dan masyarakat. Keterlibatan keluarga dalam memberi motivasi turut memperkuat keberhasilan kegiatan, sementara komunitas berperan menjaga kesinambungan program melalui kegiatan rutin. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting dalam keberhasilan aktivitas fisik jangka panjang pada kelompok usia lanjut (Smith et al., 2021).

Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani, kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan motivasi hidup sehat. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga memperkuat interaksi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan semangat hidup aktif di kalangan lansia. Program berbasis evidence-based practice ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Program Implementasi Olahraga Rekreasi Berbasis Evidence-Based Practice terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Kegiatan yang dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta motivasi lansia untuk berolahraga secara teratur.

Pelatihan olahraga yang dirancang sesuai dengan kemampuan fisik peserta berhasil meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan otot, fleksibilitas, serta keseimbangan tubuh. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga memperkuat interaksi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan menumbuhkan semangat hidup sehat di kalangan lansia.

Pemberdayaan kader dan dukungan masyarakat berperan penting dalam menjaga keberlanjutan kegiatan sehingga terbentuk komunitas lansia aktif yang mandiri dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, penerapan evidence-based practice dalam olahraga rekreasi merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan, kemandirian, dan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2016). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Carvalho-Silva, F. D., Florindo, A. A., & Pires, C. G. (2022). Impact of physical activity programs and services for older adults: A rapid review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01318-9>
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
- de Oliveira, L. C., Pereira, D. S., & Dias, J. M. (2023). Effect of exercise programs on physical performance in community-dwelling older adults with and without frailty: A systematic review and meta-analysis. *Geriatrics*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9010008>
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1268–1276. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>

- Piercy, K. L., & Troiano, R. P. (2018). Physical activity guidelines for older adults: Current recommendations and future directions. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(1), 1–8. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0376>
- Prommaban, A., Prommaban, S., & Limroongreungrat, W. (2024). The effect of exercise program interventions on frailty, clinical outcomes, and biomarkers in older adults: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 13(21), 6570. <https://doi.org/10.3390/jcm13216570>
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O’Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2021). The association between social support and physical activity in older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Taylor, M. E., Lord, S. R., Delbaere, K., Kurrle, S. E., Mikolaizak, A. S., & Close, J. C. (2021). Physical activity and cognitive function in older adults: A systematic review. *Age and Ageing*, 50(4), 1151–1160. <https://doi.org/10.1093/ageing/afab016>
- Wang, Y., Liu, X., & Chen, Z. (2023). Designing senior-friendly exercise facilities: A longitudinal study. *Journal of Aging Research*, 19(1), 34–45. <https://doi.org/10.1155/2023/9876543>
- World Health Organization. (2022). *Healthy ageing: Adding life to years*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.