



Gambaran Karakteristik Lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Tegalan Kecamatan Kandat Kediri

Eka Utrotu Sa'adha^{1*}, Muhammad Mudzakkir², Endah Tri Wijayanti³

¹⁻³Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

***e-mail:** ekautrotu4@gmail.com

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang jumlahnya terus meningkat sehingga diperlukan informasi mengenai karakteristik lansia sebagai dasar dalam perencanaan program kesehatan dan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Karakteristik lansia dapat memberikan gambaran mengenai kondisi demografi dan sosial yang berpengaruh terhadap upaya peningkatan kesehatan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalan Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 35 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar identitas responden yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 responden (88,6%), berada pada kelompok usia *elderly* sebanyak 31 responden (88,6%), hampir setengah dari responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 15 responden (42,8%), dan bekerja sebagai pedagang sebanyak 12 responden (34,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti kegiatan di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari didominasi oleh lansia yang berada pada tahap *elderly* dengan jenis kelamin perempuan dan tingkat pendidikan menengah serta masih aktif bekerja. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program kesehatan dengan karakteristik tersebut bagi lansia, juga sebagai dasar bagi peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : Karakteristik; Lansia; Usia; Pendidikan; Pekerjaan

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia lebih dari 60 tahun, dan berada pada tahap akhir perkembangan kehidupan, pada fase ini, individu mengalami peralihan dari masa produktif menuju fase kehidupan dengan berbagai perubahan (Akbar Fredy *et al.*, 2021).

Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi yang dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Peningkatan jumlah lansia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan karena menunjukkan meningkatnya angka harapan hidup masyarakat. Namun, peningkatan jumlah lansia juga menimbulkan berbagai tantangan dalam pemenuhan kebutuhan kesehatan dan kesejahteraan lansia



sehingga memerlukan perhatian yang lebih besar dari berbagai pihak (Kholifah, 2022)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) dalam (Badan Pusat Statistik, 2024) , jumlah penduduk dunia berusia ≥ 60 tahun terus mengalami peningkatan, dari sekitar satu miliar jiwa pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2024 dan diproyeksikan mencapai 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050. Peningkatan jumlah lansia tersebut juga terjadi di Indonesia. (Badan Pusat Statistik, 2024) melaporkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 32,57 juta jiwa. Selanjutnya, Provinsi Jawa Timur termasuk salah satu provinsi dengan jumlah lansia yang tinggi, yaitu sebanyak 6.385.378 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2025). Sementara itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri (2024), jumlah penduduk lanjut usia di Kabupaten Kediri mencapai 252.909 jiwa.

Karakteristik lansia merupakan gambaran mengenai kondisi demografi dan sosial yang dimiliki oleh lansia, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Karakteristik tersebut penting untuk diketahui karena dapat memberikan informasi mengenai kondisi serta kebutuhan lansia dalam berbagai aspek kehidupan. Usia dan jenis kelamin dapat memengaruhi kondisi kesehatan serta kebutuhan pelayanan kesehatan, sedangkan tingkat pendidikan dan pekerjaan dapat menggambarkan kondisi sosial ekonomi serta kemampuan lansia dalam menerima informasi kesehatan (Maryam, Ekasari, Rosidawati, 2018). Informasi mengenai karakteristik lansia dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan kelompok lanjut usia (Indriani, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa karakteristik lansia memiliki peranan penting dalam menggambarkan kondisi kesehatan dan kualitas hidup lansia. Penelitian yang dilakukan oleh (Indriani, 2022), menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kelompok usia lanjut dan didominasi oleh perempuan. Menurut (Purnanto, 2020) usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan merupakan faktor yang dapat menggambarkan tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Karakteristik demografi lansia dapat menjadi dasar dalam perencanaan pelayanan kesehatan yang lebih tepat sasaran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa karakteristik lansia merupakan informasi penting yang perlu diketahui untuk memahami kondisi lansia secara lebih komprehensif.

Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegal Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri merupakan salah satu wadah kegiatan yang diikuti oleh lansia untuk melakukan aktivitas fisik dan sosial secara rutin. Kegiatan senam yang dilaksanakan secara berkala tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga menjadi sarana interaksi sosial bagi para lansia. Namun, hingga saat ini belum terdapat data yang menggambarkan karakteristik lansia yang mengikuti kegiatan di paguyuban tersebut. Padahal, informasi mengenai karakteristik lansia dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program kesehatan dan kegiatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan anggota paguyuban.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegal Kecamatan



Kandat Kabupaten Kediri berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif untuk menggambarkan karakteristik lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalan Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai Juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tergabung dalam Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari sebanyak 35 orang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar identitas responden yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Sebelum pengumpulan data, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan meminta persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian. Selanjutnya, data karakteristik responden dikumpulkan melalui pengisian lembar identitas yang telah disediakan oleh peneliti. Data yang telah terkumpul kemudian diolah melalui tahap editing, coding, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan karakteristik lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalan Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan di Paguyuban Senam Sehat Woro Lestari Desa Tegalan Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri

Karakteristik Responden	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	4	11,4
Perempuan	31	88,6
Usia		
60-74 tahun	31	88,6
75-90 tahun	4	11,4
Tingkat Pendidikan		
SD	5	14,3
SMP	10	28,6
SMA	15	42,8
S1	5	14,3
Pekerjaan		
Pensiunan	6	17,1
Pedagang	12	34,3
Petani	4	11,4
Peternak	1	2,9
Laundry	2	5,7
Pamong	1	2,9
Tidak Bekerja	8	22,8
Karyawan Pabrik	1	2,9

Sumber: Data rimer 2026

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden di Paguyuban Senam Sehat Woro Lestari Desa Tegalan Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri berdasarkan kategori jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 responden (88,6%), dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 responden (11,4%). Untuk kategori usia, hampir seluruh responden berada pada rentang usia 60–74 tahun yaitu sebanyak 31 responden (88,6%), dan sebagian kecil berada pada usia 75–90 tahun sebanyak 4 responden (11,4%). Sementara itu, berdasarkan kategori tingkat pendidikan, hampir setengah dari responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 15 responden (42,8%), dan sebagian kecil responden memiliki tingkat pendidikan SD dan S1 masing-masing sebanyak 5 responden (14,3%). Pada kategori pekerjaan, hampir setengah dari responden bekerja sebagai pedagang sebanyak 12 responden (34,3%), dan Sebagian kecil dari responden yang masing-masing sebanyak 1 responden (2,9%) bekerja sebagai peternak, pamong, dan karyawan pabrik.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 responden (88,6%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 4 responden (11,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa anggota Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari didominasi oleh lansia perempuan.

Dominannya jumlah lansia perempuan sejalan dengan data (Badan Pusat Statistik, 2024) yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki angka harapan hidup lebih tinggi dibandingkan laki-laki sehingga jumlah lansia perempuan cenderung lebih banyak. Kondisi tersebut menyebabkan proporsi perempuan pada kelompok usia lanjut menjadi lebih besar. Selain itu, perempuan umumnya lebih aktif mengikuti kegiatan sosial dan kesehatan di masyarakat, termasuk kegiatan senam lansia. Keterlibatan dalam kegiatan kelompok juga menjadi salah satu bentuk upaya perempuan untuk mempertahankan kesehatan fisik dan memperluas interaksi sosial pada masa lanjut usia.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Pusparini, 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan jumlah penduduk lansia berdasarkan jenis kelamin, di mana jumlah lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perempuan memiliki harapan hidup yang lebih panjang sehingga proporsi perempuan pada kelompok usia lanjut menjadi lebih besar. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa dominannya lansia perempuan di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari berkaitan dengan tingginya angka harapan hidup perempuan serta kecenderungan perempuan untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan kesehatan dibandingkan laki-laki.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berada pada rentang usia 60–74 tahun yaitu sebanyak 31 responden (88,6%), sedangkan responden yang berusia 75–90 tahun sebanyak 4 responden (11,4%). Hasil ini

menunjukkan bahwa mayoritas anggota paguyuban berada pada kategori lansia muda (elderly).

Menurut (Kholifah, 2022), kelompok usia 60–74 tahun termasuk kategori lansia yang pada umumnya masih memiliki kemampuan fisik yang relatif baik dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Lansia pada kelompok usia ini masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, mengikuti kegiatan sosial, serta berpartisipasi dalam aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putu et al., 2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengikuti kegiatan posyandu berada pada kelompok usia 60–74 tahun (83,6%). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa lansia pada kelompok usia ini cenderung lebih aktif dalam mengikuti kegiatan kesehatan di masyarakat karena masih memiliki mobilitas dan kemampuan fisik yang cukup baik dibandingkan kelompok usia lanjut yang lebih tua. Selain itu, semakin bertambah usia seseorang maka akan terjadi penurunan fungsi fisiologis, kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta daya tahan fisik yang dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun mengikuti kegiatan sosial. Kondisi tersebut menyebabkan jumlah lansia usia 75 tahun ke atas yang aktif mengikuti kegiatan masyarakat umumnya lebih sedikit dibandingkan kelompok usia 60–74 tahun.

Sehingga, responden pada kelompok usia 60–74 tahun dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang masih relatif baik sehingga memungkinkan mereka untuk aktif mengikuti kegiatan senam dan berbagai aktivitas sosial yang diselenggarakan oleh paguyuban.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 15 responden (42,8%). Sementara itu, responden dengan pendidikan SMP sebanyak 10 responden (28,6%), sedangkan pendidikan SD dan S1 masing-masing sebanyak 5 responden (14,3%).

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memperoleh, memahami, dan menerapkan informasi, termasuk informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Menurut (Maryam, 2018), pendidikan berperan penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang terhadap kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki, semakin mudah seseorang menerima informasi baru dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada kelompok lansia, pendidikan yang lebih baik dapat membantu dalam memahami informasi kesehatan, mengikuti anjuran tenaga kesehatan, serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wahyuni, 2020) yang menunjukkan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor sosiodemografi yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia. Lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami informasi kesehatan, mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan, serta beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada

masa lanjut usia. Pendidikan yang memadai juga dapat meningkatkan kesadaran lansia dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat.

Dominannya responden dengan tingkat pendidikan SMA pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki bekal pendidikan yang cukup untuk menerima dan memahami berbagai informasi kesehatan. Kondisi tersebut dapat mendukung partisipasi lansia dalam berbagai kegiatan kesehatan yang ada di masyarakat, termasuk kegiatan yang diselenggarakan oleh Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari. Dengan tingkat pendidikan yang memadai, lansia diharapkan lebih mampu menjaga kesehatan, mempertahankan kemandirian, serta meningkatkan kualitas hidupnya pada masa lanjut usia.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden bekerja sebagai pedagang yaitu sebanyak 12 responden (34,3%). Selain itu, terdapat responden yang tidak bekerja sebanyak 8 responden (22,8%), pensiunan sebanyak 6 responden (17,1%), petani sebanyak 4 responden (11,4%), laundry sebanyak 2 responden (5,7%), serta peternak, pamong, dan karyawan pabrik masing-masing sebanyak 1 responden (2,9%).

Pekerjaan merupakan salah satu aspek yang dapat menggambarkan kondisi sosial ekonomi seseorang. Menurut (Maryam, Ekasari, Rosidawati, 2018) lansia yang masih bekerja umumnya menunjukkan bahwa mereka masih memiliki kemampuan fisik dan kemandirian yang cukup baik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain berfungsi sebagai sumber penghasilan, pekerjaan juga dapat menjadi sarana bagi lansia untuk tetap aktif, produktif, serta menjalin interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wahyuni, 2020), yang menyatakan bahwa pekerjaan merupakan salah satu faktor sosiodemografi yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia. Lansia yang masih memiliki aktivitas produktif cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial, mempertahankan peran sosialnya, serta menjaga kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas bekerja juga dapat memberikan rasa berguna dan meningkatkan keterlibatan lansia dalam kehidupan bermasyarakat.

Pada penelitian ini, dominannya responden yang bekerja sebagai pedagang menunjukkan bahwa sebagian lansia masih aktif melakukan kegiatan ekonomi meskipun telah memasuki usia lanjut. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor kebutuhan ekonomi, kebiasaan bekerja sejak usia produktif, maupun keinginan untuk tetap aktif dalam kehidupan sosial. Keberadaan lansia yang masih bekerja menunjukkan bahwa mereka masih memiliki kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dan berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat, termasuk mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari.

KESIMPULAN

Karakteristik lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegal Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa anggota paguyuban



didominasi oleh lansia perempuan (88,6%) dengan rentang usia 60-74 tahun yang termasuk dalam kelompok usia *elderly* (88,6%). Hampir setengah dari responden memiliki tingkat pendidikan menengah (42,8%) dan masih memiliki aktivitas pekerjaan yang beragam, dengan pekerjaan sebagai pedagang (34,3%) yang paling banyak ditemukan. Karakteristik tersebut mencerminkan kondisi demografi dan sosial lansia yang aktif mengikuti kegiatan di paguyuban. Karakteristik responden sangat penting dalam menjalankan program terkait dengan lansia khususnya senam yang sesuai dan bermanfaat bagi lansia. Informasi tersebut diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program kesehatan dan kegiatan yang mendukung peningkatan kesejahteraan lansia sesuai dengan karakteristik yang dimiliki.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar Fredy et al. (2021). *Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo*. 2(2), 392–397.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Lanjut Usia 2024*. 21, 1–280.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Badan Pusat Statistik Lanjut Usia Jawa Timur*. 15, 1–118.
- Indriani, M. (2022). Hubungan Karakteristik Lansia Dengan Status Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 2 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 2, 16–27.
- Kholifah. (2022). *Modul Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*.
- Maryam, Ekasari, Rosidawati. (2018). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Purnanto, K. (2020). *Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan Dengan Activity Daily Living (ADL) Pada Lansia di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus*.
- Pusparini. (2022). Minimalisasi Gender Gap Pada Kondisi Sosial Ekonomi Penduduk Lanjut Usia di Indonesia Tahun 2020 Melalui Keberadaan Active Ageing. *Jurnal Neo Societal*, 7(4), 171–180.
- Putu, N., Padmanila, A., Luh, N., Eva, P., Swedarma, K. E., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Udayana, U., Puri, D., & Denpasar, K. (2019). Gambaran Keaktifan Lansia Mengikuti Posyandu Lansia. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(3), 103–108.
- Wahyuni, E. T. (2020). *Hubungan Sosiodemografi (Pendidikan, Pekerjaan dan Penghasilan) Dengan Kualitas Hidup Lansia*. 15(1), 8–12.