



“LANSIA SMART”: Edukasi Senam Kaki Beriring Musik Keroncong

**Muhammad Mudzakkir^{1*}, Endah Tri Wijayanti², Siti Aizah³, Norma Risnasari⁴,
Dhian Ika Prihananto⁵, Susi Erna Wati⁶, Sikris Rahayu Ningsih⁷, Berlinia Putri Dwi
Arisky⁸**

¹⁻⁸Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas
Nusantara PGRI Kediri,

***e-mail : mudzakkir@unpkediri.ac.id**

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Kesehatan kaki sangat penting untuk memastikan mobilitas dan kenyamanan bagi setiap orang, terutama pada lansia. karena tubuh lansia mengalami perubahan yang mempengaruhi kesehatan kaki seiring pergantian sel dan penurunan produksi kolagen karena *aging process*. Untuk mencegah terjadinya keluhan pada kaki yang sering terjadi pada lansia karena penurunan elastisitas kulit, deformitas tulang dan gangguan vaskuler akibat penyakit degeneratif maka diperlukan perawatan kaki diantaranya melalui senam kaki. Tujuan Kegiatan pengabdian ini memberikan edukasi untuk memberikan pemahaman tentang perlunya senam kaki bagi lansia di Prolanis Kharisma Keluarga Rejoso Nganjuk. Kegiatan edukasi dihadiri oleh 45 peserta, bertempat di Taman Pandan Wilis Kabupaten Nganjuk. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi atau praktek senam kaki yang diringi dengan musik keroncong. Hasil kegiatan menunjukkan antusias peserta sangat baik ditunjukkan dengan peningkatan hasil rata-rata post tes sebesar 70%. Mengingat pentingnya kegiatan tersebut direkomendasikan agar senam kaki dimasukkan dalam kegiatan senam rutin di Prolanis Kharisma keluarga untuk mendukung lansia menjadi SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif).

Kata Kunci : Senam kaki, Lansia, Prolanis, Musik keroncong

PENDAHULUAN

Lansia adalah penduduk yang telah berusia 60 tahun keatas, demikian didefinisikan dalam Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Saat ini Populasi di Indonesia memasuki periode penuaan, peningkatan lansia ini seiring dengan kemajuan Kesehatan yang ditunjukkan oleh angka harapan hidup yang meningkat. Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua atau *ageing population*, di mana sekitar 1 dari 10 orang merupakan lanjut usia. Persentase lansia Indonesia meningkat 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen. Umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun di tahun 2022. Selama penduduk lanjut usia tetap sehat, aktif, dan produktif, peningkatan populasi

dapat bermanfaat. Namun demikian, penuaan populasi menimbulkan tantangan bagi orang tua itu sendiri, keluarga mereka, masyarakat, dan pemerintah dalam mempertahankan kualitas hidup orang tua karena bertambahnya usia disertai dengan penurunan kemampuan fisik dan status kesehatan mengakibatkan peningkatan penyakit degeneratif yang dapat meningkatkan kebutuhan akan perawatan dan pendampingan jangka panjang untuk orang tua (Badan Pusat Statistik, 2024).

Proses degeneratif adalah perubahan bertahap dalam struktur dan fungsi sel atau organ yang memburuk seiring berjalannya waktu. Dengan bertambahnya usia, proses ini berdampak pada banyak sistem tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal, saraf, dan vaskular. Semua sistem ini sangat penting untuk kesehatan kaki. Perubahan pada Sistem Muskuloskeletal menyebabkan Massa dan kekuatan otot berkurang (sarkopenia), elastisitas ligamen dan tendon berkurang, dan struktur tulang dan sendi berubah. Ini mengubah biomekanika kaki, stabilitas, dan kemampuan menahan beban. Perubahan pada Sistem Saraf perifer dapat menyebabkan neuropati perifer, yang ditandai dengan sensasi, nyeri, dan kelemahan pada kaki. Menurunnya fungsi saraf juga dapat mengganggu kontrol motorik dan propriosepsi, sehingga meningkatkan risiko jatuh (Pittara, 2023). Penurunan fungsi pembuluh darah, termasuk penurunan elastisitas arteri dan peningkatan risiko penyakit arteri perifer (PAD), seringkali dikaitkan dengan penuaan. PAD menyebabkan penurunan aliran darah ke kaki, yang menyebabkan nyeri, luka yang sulit sembuh, dan risiko amputasi (Ibnu Mas'ud, 2023)

Meningkatkan kualitas hidup lansia menjadi lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif) diantaranya dapat dilakukan melalui menjaga Kesehatan dengan menjaga kesehatan dan tetap aktif berolah raga yang bisa dilaksanakan oleh lansia seperti perawatan kaki dan senam kaki. Perawatan kaki merupakan kegiatan rutin sehari-hari yang dilakukan untuk memeriksa kondisi kaki, menjaga kebersihan kaki, memotong kuku, memilih alas kaki yang baik, pencegahan cedera pada kaki, mencuci dan menggunakan pelembab dengan benar (Ayu et al., 2024). Senam kaki merupakan Latihan yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes melitus atau bukan penderita, dengan senam kaki akan membantu melancarkan peredaran darah di bagian kaki dan mencegah luka. Gerakan senam kaki ini dapat memperkuat otot kaki, memperbaiki sirkulasi darah, dan mempermudah gerakan sendi kaki (Lukitasari, 2022)

Gangguan pada kaki saat ini memengaruhi antara 71 dan 87% lansia dan sering kali dikaitkan dengan kualitas hidup yang buruk, gangguan keseimbangan, peningkatan risiko jatuh, kesulitan memakai sepatu, patah tulang, keterbatasan mobilitas dan aktivitas kehidupan sehari-hari yang pada akhirnya dapat menimbulkan konsekuensi fisik, mental, dan sosial yang serius pada lansia (Rodríguez-Sanz et al., 2018). Hasil penelitian terkait penentuan masalah kesehatan kaki, pengetahuan dan perilaku perawatan kaki pada lansia menunjukkan masalah kesehatan kaki yang paling umum terjadi pada lansia adalah masalah dermatologis (93,7%), masalah peredaran darah (26,9%) dan masalah sensasi (30,5%). Hasil penelitian juga menyatakan Hampir seluruh lansia (91,8%) menyatakan kesehatan kaki itu penting dan 61,3% menekankan pentingnya menjaga fungsi berjalan/keseimbangan. Sedangkan perawatan kaki dari 24,7% lansia pernah melakukan pemeriksaan kaki

sebelumnya, namun hanya 7,7% yang menerima pendidikan perawatan kaki (Genc et al., 2022).

Latihan senam kaki akan lebih berirama bila diiringi dengan musik atau lagu. Musik keroncong merupakan salah satu musik klasik yang cukup digemari oleh lansia. Musik memiliki pengaruh yang dapat digunakan sebagai alat terapi untuk menurunkan skor nyeri pada pasien dengan nyeri neuropatik. Skor nyeri berkurang secara signifikan setelah terapi musik selesai (Korhan et al., 2014). Pelaksanaan senam kaki tidak hanya berupa Gerakan tetapi juga diiringi dengan musik dapat merangsang bagian otak yang berhubungan dengan emosi, memori, dan perhatian. Musik juga dapat membantu membuat saraf-saraf otak yang tegang karena stres menjadi lebih rileks. Musik dapat mengurangi rasa sakit, stres, dan perasaan depresi pada individu yang menderita nyeri akut dan kronis. Stimulasi musik juga dapat meredakan kognisi negatif seperti perasaan tidak berdaya dan putus asa serta tekanan yang tidak diinginkan yang dialami banyak pasien (Dong et al., 2023)

Berdasarkan Uraian diatas edukasi perawatan kaki mandiri dan perawatan kaki angkat penting sebagai tindakan pencegahan terjadinya masalah kehatan pada kaki tidak hanya untuk pasien diabetes melitus tetapi juga untuk penderita yang beresiko mengalami masalah pada kaki karena penyakit degenerative seperti pada lansia. pengabdian ini bertujuan untuk mengupayakan lansia menjadi SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan produktif) melalui perawatan kaki mandiri dan senam kaki dengan iringan musik keroncong di Club Prolanis Kharisma Keluarga Kabupaten Nganjuk.

METODE

Metode dalam pengabdian Masyarakat ini menggunakan penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan merupakan model pengabdian kepada Masyarakat yang berfokus pada penyampaian informasi, pengetahuan dan pemahaman tentang suatu topik tertentu. Sedangkan pelatihan dalam pengabdian merupakan kegiatan pembelajaran melalui keterampilan untuk meningkatkan kapasitas dan keterampilan Masyarakat dalam menghadapi suatu permasalahan (Rusli et al., 2024).

Materi penyuluhan diberikan dengan cara ceramah dan tanya jawab dengan memberikan pengetahuan serta wawasan terkait perlunya perawatan kaki dan senam kaki mulai pengertian, tujuan dan manfaat perawatan kaki dan senam kaki. Pada tahap pelatihan diawali dari penjelasan dan rangkaian tindakan dalam perawatan kaki dan senam kaki yang di demontrasikan oleh pemateri, selanjutnya peserta pengabdian diberi kesempatan untuk mempraktekkan materi yang sudah diberikan. Sasaran dalam pengabdian Masyarakat ini adalah anggota club Prolanis Kharisma Keluarga Kabupaten nganjuk sebanyak 45 peserta yang Sebagian besar merupakan lansia. Prolanis Kharisma Keluarga merupakan salah satu Prolanis di Kabupaten Nganjuk dibawah binaan Klinik Pratama Klinik Keluarga Kita yang berlokasi di Jl. Bojonegoro No. 16. Talang, kecamatan Rejoso, Kabupaten Nganjuk,

Tahapan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan koordinasi dan sharing dengan Pembina club Prolanis Kharisma keluarga untuk rencana program pengabdian dan materi yang sesuai dengan kebutuhan club serta waktu pelaksanaan. Untuk kelancaran kegiatan tim pengabdian juga melibatkan mahasiswa. Dilanjutkan dengan menjelaskan tujuan kegiatan lalu melakukan pre-test

untuk mengetahui Tingkat pemahaman peserta terkait topik pengabdian, dilanjutkan dengan pemberian materi melalui ceramah dan praktek perawatan kaki dan senam kaki dan diakhir sesi dilakukan post-test untuk mengukur keberhasilan peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian edukasi perawatan kaki dan senam kaki mandiri diiringi musik keroncong di Prolanis Kharisma keluarga berjalan dengan lancar. Penanggungjawab atau pembina prolanis dalam hal ini pimpinan Klinik Keluarga Kita menyambut dengan baik terhadap kegiatan pengabdian sejak dari awal koordinasi sampai evaluasi kegiatan. Demikian juga dengan seluruh lansia yang tergabung dalam prolanis sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian. Penerimaan yang baik ini tentunya memberikan peluang kerjasama antara Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan Prolanis Kharisma Keluarga dan Klinik Keluarga Kita Rejoso Nganjuk dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi khususnya terkait pengabdian dengan berbagai topik sesuai dengan kebutuhan dan situasi di Prolanis Kharisma Keluarga. Terkait edukasi pelatihan perawatan kaki dan senam kaki yang diiringi musik keroncong sangat sesuai dengan kebutuhan lansia yang sering mengalami gangguan pada kaki seiring dengan bertambahnya usia.

Kegiatan pelatihan dimulai dengan pemberian penjelasan kepada seluruh peserta terkait maksud dan tujuan dilakukan kegiatan pelatihan serta metode dan rangkaian acara pelatihan.



Gambar 1 : Ceria bersama anggota Club Prolanis Kharisma Keluarga pasca senam kaki diiringi musik keroncong



Gambar 2 : Demonstrasi Senam kaki

Setelah penjelasan alur kegiatan dilakukan pemberian pre test terkait pemahan terhadap perawatan kaki dan senam kaki sebelum pemberian materi dan dilakukan evaluasi atau post test di akhir pelatihan. Hasil Pre tst dan post test dari kegiatan pelatihan sebagai berikut :

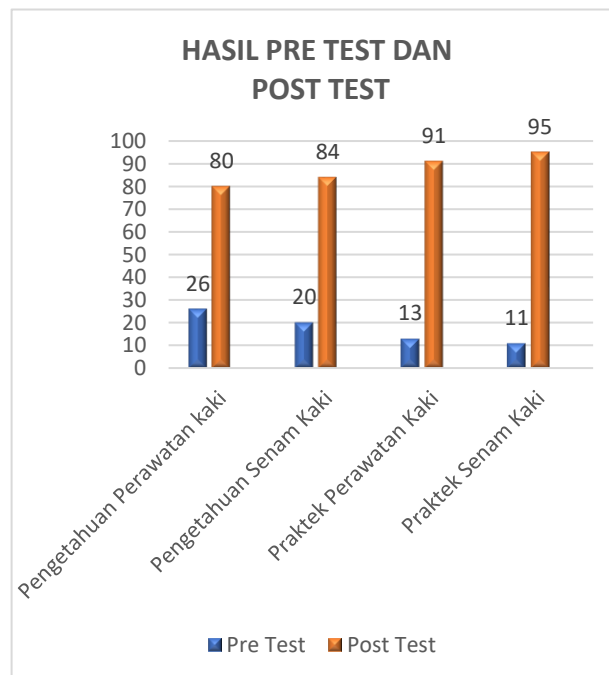


Diagram 1 : hasil Pre test dan Post Test Peserta Pelatihan

Pada diagram 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta edukasi atau pelatihan tingkat pengetahuan dan keterampilan dalam perawatan kaki dan senam kaki masih kurang. Tujuan dilakukan pre test ini dilakukan untuk mencari informasi awal sejauh mana pengetahuan peserta terhadap materi yang akan



disajikan. Setelah dilakukan pre test semua peserta di beri leaflet perawatan kaki dan senam kaki. Dilanjutkan dengan penjelasan materi dan demonstrasi oleh fasilitator tentang perawatan kaki dan senam kaki. Untuk mengevaluasi selain menjawab pertanyaan semua peserta di akhir sesi mempraktekkan kembali cara perawatan kaki dan tahap-tahap senam kaki.

Hasil evaluasi akhir menunjukkan hampir seluruh peserta pengetahuan dan keterampilan perawatan kaki dan senam kaki mengalami peningkatan. Pengetahuan tentang perawatan kaki meningkat 54% dan keterampilan senam kaki meningkat 84%. Sedangkan secara keseluruhan rata-rata pengetahuan dan keterampilan peserta dalam perawatan kaki dan senam kaki meningkat sebesar 70%.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan pada peserta tidak hanya dipengaruhi oleh metode ceramah dan demonstrasi, tetapi juga oleh pemilihan musik keroncong sebagai pengiring senam. Secara fisiologis, musik dengan tempo yang khas seperti keroncong dapat mengaktifkan jalur saraf yang berhubungan dengan memori afektif dan emosi positif, sehingga materi edukasi lebih mudah diingat karena terasosiasi dengan pengalaman yang menyenangkan (Raufuddin, 2021). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa terapi musik keroncong efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia, dengan rata-rata skor stres menurun secara signifikan dari kategori sedang ke ringan setelah intervensi (Wulansari, 2025). Lebih lanjut, stimulasi auditori ritmik (*Rhythmic Auditory Stimulation*/RAS) dengan musik terbukti memberikan efek positif pada parameter spasial-temporal *gait* pada lansia, termasuk peningkatan kecepatan berjalan dan pengurangan risiko jatuh. Temuan ini sejalan dengan bukti bahwa musik dengan *groove* tinggi (yang membuat orang ingin bergerak) dapat memicu perubahan *gait* yang lebih baik pada lansia, meskipun lansia dengan persepsi ritme yang buruk lebih terpengaruh oleh stimulus yang tidak familiar (Ready et al., 2022). Dengan demikian, integrasi musik keroncong bukan sekadar elemen hiburan, melainkan strategi terapi suportif berbasis bukti yang memperkuat efek edukasi dan pelatihan fisik secara sinergis.

Keberhasilan peningkatan rata-rata pemahaman sebesar 70% menunjukkan bahwa model edukasi partisipatif dengan pendekatan *learning by doing* sangat efektif untuk populasi lansia. Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi perawatan kaki pada lansia memerlukan pendekatan yang terstruktur, dan sebuah *scoping review* terbaru mengidentifikasi bahwa program edukasi berbasis teori, terutama yang menggunakan teori *self-efficacy*, menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan kemandirian perawatan kaki pada lansia. Dari perspektif kesehatan masyarakat, keberlanjutan program ini menjadi krusial mengingat masalah kaki pada lansia bersifat progresif dan lebih dari 30% lansia berusia 65 tahun ke atas mengalami setidaknya satu masalah kaki yang dapat mempengaruhi keseimbangan dan meningkatkan risiko jatuh (Wong & Morrison, 2024). Oleh karena itu, rekomendasi untuk memasukkan senam kaki ke dalam agenda rutin Prolanis bukan hanya solusi jangka pendek, melainkan investasi preventif untuk menekan morbiditas akibat komplikasi kaki. Keterlibatan aktif pembina dan keluarga dalam memantau kepatuhan perawatan kaki harian juga menjadi faktor penentu keberhasilan program, sehingga pendekatan kolaboratif antara perguruan tinggi,



fasilitas kesehatan primer, dan komunitas perlu terus diperkuat melalui kegiatan pendampingan berkala dan evaluasi berjenjang.

Dalam sesi wawancara di akhir kegiatan setelah senam dengan iringan musik keroncong membawa peserta merasa lebih rileks karena musik keroncong memberikan sentuhan kenangan dalam hidupnya. Hal ini selaras dengan hasil pengabdian serupa yang dilakukan oleh Mewo & Berthiana (2021) di wilayah kerja Puskesmas Kayon Kota Palangkaraya bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang perawatan kaki pada keluarga lansia dengan diabetes melitus

Pemberian edukasi dengan topik perawatan kaki dan senam kaki pada lansia di club Prolanis Kharisma keluarga telah memberikan pemahaman dan kesadaran bagi lansia terutama dengan penyakit kronis dengan masalah kesehatan kaki menyadari perlunya perawatan kaki dan senam kaki. Hasil edukasi hendaknya juga ditindaklanjuti dengan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Harapan juga diberikan kepada pembina prolanis untuk selalu memberikan himbauan akan perlunya perawatan kaki untuk membentuk lansia menjadi SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif) sehingga kesehatan lansia menjadi optimal.

KESIMPULAN

Setelah mengikuti kegiatan pengabdian pengetahuan dan ketrampilan para peserta yang terdiri dari lansia di Prolanis Kharisma keluarga memiliki pengetahuan tentang cara perawatan kaki dan senam kaki meningkat. Hal itu ditunjukkan dengan hasil peningkatan pemahaman yang signifikan ditunjukkan dengan rata-rata peningkatannya 70%. Bila perawatan kaki dan senam kaki dilakukan secara rutin khususnya oleh lansia maka berbagai masalah kaki pada lansia seperti kulit kaki mengering, keratosis seboroik, kaki datar, pemedekan achilles tendon, perubahan pada kuku jari kaki, hammertoe, arthritis, dan masalah sirkulasi bisa dihindari sehingga harapan menjadi lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif) dapat terwujud. Berdasarkan penjelasan tim pengabdian dalam pemberian edukasi dan penyelesaian masalah yang diberikan pihak mitra pengabdian sangat tertarik dan mengapresiasi kegiatan ini dan diharapkan bisa terus berlanjut untuk pengabdian berikutnya dengan topik topik yang dibutuhkan oleh club prolanis. Diharapkan senam kaki dimasukkan dalam program senam rutin yang diadakan oleh Prolanis Kharisma Keluarga. Himbauan dan memotivasi oleh pembina kepada anggota prolanis dalam perawatan kaki dan senam kaki juga perlu dipertahankan atau ditingkatkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayu, A. P., Wijayanti, I. G. A. S. P. W., & Mas'adah. (2024). Pengaruh Training Foot Care Terhadap Kejadian Ulkus Kaki Diabetik Pada Pasien Diabetes Melitus. *Indonesian Health Issue*, 3(1), 44–59. <https://doi.org/10.47134/inhis.v3i1.59>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk lanjut Usia 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Dong, Y., Zhang, L., Chen, L. W., & Luo, Z. R. (2023). Music therapy for pain and anxiety in patients after cardiac valve replacement: a randomized controlled clinical



- trial. *BMC Cardiovascular Disorders*, 23(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12872-023-03058-5>
- Genc, Zehra, F., Dogan, Emel, Yildiz, Suzan, Bilgili, & Naile. (2022). Determination of Foot Health Problems, Foot Care Knowledge and Behavior in Older People. *International Journal of Caring Sciences*, 15(3), 1714–1725.
<http://myaccess.library.utoronto.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=162044667&site=ehost-live>
- Ibnu Mas'ud. (2023). *Penyakit Degeneratif, Waspada Menyerang Para Lansia*.
<https://herminahospitals.com/id/articles/penyakit-degeneratif-waspada-menyerang-para-lansia.html>
- Korhan, E. A., Uyar, M., Eyigör, C., Hakverdioğlu Yönt, G., Çelik, S., & Khorshid, L. (2014). The effects of music therapy on pain in patients with neuropathic pain. *Pain Management Nursing*, 15(1), 306–314.
<https://doi.org/10.1016/j.pmn.2012.10.006>
- Lukitasari, D. R. (2022). *Senam Kaki pada Penderita Diabetes Mellitus*.
<https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/2485-senam-kaki-pada-penderita-diabetes-mellitus>
- Pittara. (2023). *Penyakit Degeneratif*. <https://www.alodokter.com/penyakit-degeneratif>
- Raufuddin, R. (2021). The Difference of Depression Level Before and After Keroncong Music Therapy in the Elderly. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 4(2), 46. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v4i2.22372>
- Ready, E. A., Holmes, J. D., & Grahn, J. A. (2022). Gait in younger and older adults during rhythmic auditory stimulation is influenced by groove, familiarity, beat perception, and synchronization demands. *Human Movement Science*, 84, 102972. <https://doi.org/10.1016/J.HUMOV.2022.102972>
- Rodríguez-Sanz, D., Tovaruela-Carrión, N., López-López, D., Palomo-López, P., Romero-Morales, C., Navarro-Flores, E., & Calvo-Lobo, C. (2018). Foot disorders in the elderly: A mini-review. *Disease-a-Month*, 64(3), 64–91.
<https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2017.08.001>
- Rusli, tiffani shahnaz, Bosri, Y., Amelia, D., Rahayu, D., Setiaji, B., Suhadarliyah, Syarfina, Ansar, Syahrudin, Amiruddin, & Yuniwati, I. (2024). Pengantar Metodologi Pengabdian Masyarakat. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI (026/DIA/2021)* (Vol. 6, Issue 1).
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>
- Wong, Y. T., & Morrison, S. C. (2024). Health Promotion Models for Improving Footcare in Older Adults: A Scoping Review. *Gerontology*, 70(8), 785–800.
<https://doi.org/10.1159/000538868>



Wulansari, D. R. (2025). *Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Upt Rpslut Budhi Dharma Yogyakarta*. Skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.