



Improving the Well-being of the Elderly through Exercise Programs and Pastoral Services in Arjasari Subdistrict, Bandung

Ekky Oktapian^{1*}, Yohanes Benney Legi², Yehuda Abriko Sihombing³
STT Kharisma Bandung

Corresponding Author: Ekky Oktapian ekkyoktapian6@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Older Adults, Physical Activity, Pastoral Care, Holistic Well-Being, Community Empowerment

Received : 29, January

Revised : 28, February

Accepted: 25, March

©2026 Oktapian, Legi, Sihombing:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

This community service activity aims to improve the well-being of the elderly through a senior exercise program and pastoral care in Arjasari Subdistrict, Bandung Regency. The program was implemented using a participatory approach that integrated physical activity, spiritual guidance, and interactive discussions for the elderly participants. The activity was held in the church's multipurpose hall in the afternoon from 4:00 PM to 4:30 PM WIB, involving 12 elderly participants. Implementation methods included senior exercise, spiritual guidance, group discussions, and evaluation through observation and participant feedback. The results of the activity showed an increase in participation, physical fitness, zest for life, and the elderly's awareness of the importance of holistic health. This program serves as a model for community-based elderly empowerment that integrates physical and spiritual aspects.

Peningkatan Kesejahteraan Lansia melalui Program Senam dan Pelayanan Pastoral di Kecamatan Arjasari Bandung

Ekky Oktapian^{1*}, Yohanes Benney Legi², Yehuda Abriko Sihombing³

STT Kharisma Bandung

Corresponding Author: Ekky Oktapian ekkyoktapian6@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Lanjut Usia, Aktivitas Fisik, Pelayanan Pastoral, Kesejahteraan Holistik, Pemberdayaan Komunitas

Received : 29, January

Revised : 28, February

Accepted: 25, March

©2026 Oktapian, Legi, Sihombing:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan lansia melalui program senam lansia dan pelayanan pastoral di Kecamatan Arjasari, Kabupaten Bandung. Program dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang mengintegrasikan aktivitas fisik, pembinaan rohani, serta diskusi interaktif bagi peserta lansia. Kegiatan dilaksanakan di gedung serbaguna gereja pada sore hari pukul 16.00–16.30 WIB dengan melibatkan 12 orang lansia sebagai peserta. Metode pelaksanaan meliputi senam lansia, pembinaan rohani, diskusi kelompok, serta evaluasi melalui observasi dan umpan balik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi, kebugaran fisik, semangat hidup, serta kesadaran lansia terhadap pentingnya kesehatan secara holistik. Program ini berimplikasi sebagai model pemberdayaan lansia berbasis komunitas yang mengintegrasikan aspek fisik dan spiritual.

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia merupakan fenomena demografis global yang semakin signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Kemajuan layanan kesehatan, peningkatan kualitas hidup, serta penurunan angka kelahiran telah menyebabkan meningkatnya angka harapan hidup di berbagai negara. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2030 sekitar satu dari enam orang di dunia akan berusia 60 tahun ke atas, dan jumlah populasi lansia diperkirakan mencapai lebih dari 2,1 miliar pada tahun 2050 (World Health Organization (WHO), 2024).

Perubahan struktur demografis tersebut memunculkan berbagai tantangan baru dalam bidang masyarakat, kesejahteraan sosial, serta sistem pelayanan komunitas. United Nations Department of Economic and Social Affairs (2023) menegaskan bahwa masyarakat yang menua membutuhkan strategi multidimensional untuk memastikan lansia dapat hidup sehat, aktif, serta memiliki kualitas hidup yang baik melalui integrasi dukungan kesehatan, sosial, dan spiritual (United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2023).

Indonesia juga mengalami fenomena yang sama. Data badan pusat statistik menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia terus meningkat setiap tahun. Pada tahun 2023, proporsi lansia mencapai sekitar 11,75% dari total populasi nasional, yang menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki fase aging population (Badan Pusat Statistik, 2024).

Peningkatan jumlah lansia membawa implikasi terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat, terutama dalam hal kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, serta keterlibatan sosial. Lansia sering menghadapi berbagai masalah kesehatan seperti penurunan fungsi tubuh, penyakit kronis, serta keterbatasan mobilitas. Selain itu, faktor sosial seperti isolasi sosial dan berkurangnya peran dalam keluarga juga dapat memengaruhi kualitas hidup mereka.

Salah satu pendekatan yang banyak direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik terbukti mampu meningkatkan kesehatan kardiovaskular, menjaga kekuatan otot, serta memperbaiki keseimbangan tubuh sehingga dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia (World Health Organization, 2020).

Penelitian (Marcos Baez, Iman Khaghani Far, Francisco Ibarra, Michela Ferron, Daniele Didino, n.d.) menunjukkan bahwa aktivitas olahraga kelompok pada lansia tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan interaksi sosial antar peserta.

Studi lain menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara rutin dapat memperlambat proses penuaan biologis serta meningkatkan kualitas hidup lansia (Theou et al., 2011).

Selain aktivitas fisik, kesejahteraan lansia juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan spiritual. Pada masa lanjut usia, individu sering mengalami berbagai perubahan dalam kehidupan seperti pensiun, kehilangan pasangan hidup, serta penurunan kondisi kesehatan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan kesepian dan menurunnya makna hidup jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial dan spiritual yang memadai (Fancourt & Steptoe, 2019).

Pendampingan spiritual atau pelayanan pastoral merupakan salah satu bentuk dukungan yang dapat membantu lansia menghadapi berbagai perubahan tersebut. (Ilmi et al., 2024) menyatakan bahwa pelayanan spiritual bagi lansia dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, memperkuat rasa komunitas, serta membantu lansia menemukan makna hidup pada masa tua.

Dalam konteks komunitas lokal, program pemberdayaan lansia yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan pembinaan spiritual masih relatif terbatas. Sebagian besar program yang ada hanya berfokus pada kegiatan kesehatan fisik seperti senam lansia atau pemeriksaan kesehatan. Padahal, pendekatan yang menggabungkan aspek fisik dan spiritual berpotensi memberikan dampak yang lebih komprehensif terhadap kesejahteraan lansia.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa integrasi kegiatan fisik dan dukungan spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan lansia secara lebih menyeluruh. (Hernandez, 2025) menegaskan bahwa pelayanan pastoral yang terintegrasi dengan kegiatan komunitas dapat meningkatkan ketahanan psikologis serta memperkuat dukungan sosial bagi lansia.

Penelitian lain di Indonesia juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara rutin memiliki dampak positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia (Larasati & Boy, 2020).

Selain itu, Kajian literatur oleh (Nurvitasari & Rahman, 2024) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan mental serta mengurangi risiko depresi pada lansia.

Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan program senam lansia dan pelayanan pastoral dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat masih jarang dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya *research gap* dalam pengembangan model pemberdayaan lansia berbasis komunitas yang menggabungkan pendekatan kesehatan fisik dan pendampingan spiritual.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada komunitas lansia di Kecamatan Arjasari Kabupaten Bandung. Sebagian lansia di wilayah ini memiliki keterbatasan dalam mengakses kegiatan kesehatan dan pembinaan sosial yang berkelanjutan. Kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur serta minimnya pendampingan spiritual menyebabkan sebagian lansia kurang aktif dalam kehidupan sosial masyarakat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui program senam lansia dan pelayanan pastoral di Kecamatan Arjasari Kabupaten Bandung. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, serta keterlibatan sosial lansia dalam komunitas. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan lansia berbasis komunitas yang dapat diterapkan di berbagai wilayah lainnya.

PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang secara terstruktur untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui kegiatan senam dan pembinaan rohani. Program ini dilaksanakan dengan

mempertimbangkan kondisi fisik, sosial, dan spiritual para lansia sehingga kegiatan dapat berjalan efektif dan memberikan manfaat nyata bagi peserta.

Pelaksanaan Kegiatan

1. Lokasi dan Waktu

Kegiatan PKM dilaksanakan di Kecamatan Arjasari, Kabupaten Bandung. Lokasi kegiatan dipusatkan di gedung serbaguna gereja yang mudah dijangkau oleh peserta dan memiliki ruang yang cukup untuk aktivitas senam. Program dilaksanakan pada sore hari sekitar pukul 16.00–16.30 WIB. Waktu ini dipilih karena para lansia pada umumnya telah menyelesaikan aktivitas harian mereka sehingga dapat mengikuti kegiatan dengan lebih nyaman.

2. Latar Belakang Peserta

Peserta kegiatan adalah lansia yang tinggal di wilayah sekitar gereja. Sebagian besar peserta merupakan anggota jemaat yang aktif mengikuti kegiatan pelayanan gereja. Kondisi fisik peserta relatif beragam, mulai dari lansia yang masih aktif hingga yang memiliki keterbatasan gerak ringan.

3. Jumlah Peserta

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 12 orang lansia. Jumlah ini dipilih agar kegiatan dapat berjalan lebih efektif dan memungkinkan pendampingan yang lebih intensif selama pelaksanaan program.

Metode Pelaksanaan

1. Metode Pelatihan

Program menggunakan pendekatan partisipatif yang menggabungkan penjelasan singkat dengan praktik langsung. Metode yang digunakan meliputi:

a. Senam Lansia

Kegiatan senam dilakukan dengan gerakan ringan yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta. Senam bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, keseimbangan, dan kebugaran fisik.

b. Pembinaan Rohani

Setelah kegiatan senam, peserta mengikuti sesi pembinaan rohani yang dipimpin oleh tim pelaksana. Sesi ini bertujuan memberikan penguatan iman serta motivasi bagi lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

c. Diskusi dan Interaksi

Peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman serta menyampaikan pendapat mengenai manfaat kegiatan yang diikuti.

2. Media dan Sarana

Kegiatan menggunakan beberapa sarana sederhana yang mendukung pelaksanaan program, antara lain ruang kegiatan, musik senam, serta konsumsi ringan bagi peserta.

3. Pendampingan

Selama kegiatan berlangsung, tim pelaksana mendampingi peserta untuk memastikan setiap gerakan senam dapat diikuti dengan aman. Pendampingan juga diberikan kepada peserta yang mengalami kesulitan dalam mengikuti aktivitas fisik.

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap partisipasi peserta serta melalui diskusi setelah kegiatan berlangsung. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui manfaat program bagi peserta serta sebagai bahan perbaikan untuk kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil dan pembahasan dari kegiatan PKM yang dilakukan penulis.

Persiapan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di Kecamatan Arjasari, Bandung, memerlukan berbagai persiapan yang matang guna memastikan bahwa program berjalan secara efektif dan memberikan dampak positif bagi lansia yang menjadi sasaran utama. Persiapan ini mencakup beberapa aspek utama, di antaranya pemilihan jenis senam yang sesuai dengan kondisi lansia, penentuan tempat dan waktu pelaksanaan, pengelolaan biaya, serta penyediaan konsumsi atau makanan ringan bagi peserta. Langkah awal dalam persiapan adalah melakukan kajian terkait jenis senam yang paling sesuai bagi lansia. Mengingat kondisi fisik lansia yang umumnya mengalami penurunan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta fleksibilitas, maka diperlukan program senam yang tidak hanya mudah diikuti tetapi juga memberikan manfaat optimal bagi kesehatan mereka. Berdasarkan hasil kajian pustaka dan resource media Youtube, dipilihlah senam lansia yang berfokus pada gerakan ringan dan bertahap, seperti senam peregangan, latihan keseimbangan, serta senam pernapasan. Senam ini dirancang untuk membantu meningkatkan kelenturan otot, mengurangi risiko jatuh, serta meningkatkan kapasitas paru-paru dan sirkulasi darah. Selain pemilihan jenis senam, penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan menjadi aspek penting lainnya. Berdasarkan hasil survei, dipilihlah gedung gereja yang disebut gedung serbaguna untuk meminimalisir penolakan pembangunan gereja di Kecamatan Arjasari sebagai tempat kegiatan, karena memiliki kapasitas yang cukup untuk menampung peserta dan memberikan kenyamanan bagi lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Adapun waktu pelaksanaan kegiatan ditetapkan pada sore hari, sekitar pukul 16.00 - 16.30 WIB, mengingat pada jam tersebut para lansia sudah pulang dari ladang.

Persiapan Biaya dan Sumber Pendanaan

Kegiatan PKM ini juga memerlukan perencanaan anggaran yang cermat guna memastikan semua kebutuhan dapat terpenuhi dengan baik. Pendanaan kegiatan diperoleh melalui beberapa sumber, termasuk dukungan dari Hamba Tuhan dari GBI MW, serta kontribusi sukarela dari tim penulis. Anggaran yang disusun mencakup kebutuhan, seperti biaya untuk konsumsi peserta. Dalam

pengelolaan biaya, efisiensi menjadi prinsip utama agar setiap dana yang tersedia dapat dimanfaatkan secara optimal. Oleh karena itu, pemilihan instruktur dilakukan dengan mempertimbangkan pengalaman serta komitmen dalam mendukung kegiatan sosial, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi terbaik dengan biaya yang lebih terjangkau. Selain itu, perlengkapan untuk senam disesuaikan dengan kebutuhan dasar yang memungkinkan lansia untuk tetap nyaman dan aman dalam beraktivitas.

Penyediaan Konsumsi bagi Peserta

Salah satu aspek penting dalam kegiatan ini adalah penyediaan konsumsi atau makanan ringan yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi lansia. Lansia umumnya memiliki pola makan yang lebih spesifik, dengan memperhatikan asupan nutrisi yang tidak hanya bergizi tetapi juga mudah dicerna. Oleh karena itu, panitia menyediakan makanan ringan yang sehat, seperti susu, biskuit Regal. Penyediaan konsumsi ini tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan energi peserta setelah beraktivitas, tetapi juga menjadi bagian dari edukasi mengenai pola makan sehat bagi lansia. Dalam sesi ini, peserta juga diberikan informasi mengenai pentingnya menjaga pola makan seimbang serta memilih makanan yang mendukung kesehatan jangka panjang, sehingga diharapkan mereka dapat menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian mereka.

Pelaksanaan Kegiatan

Setelah seluruh persiapan dilakukan dengan matang, kegiatan PKM ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan yang diisi dengan doa bersama serta penyampaian tujuan program kepada para peserta. Selanjutnya, instruktur senam memandu peserta dalam sesi pemanasan untuk mempersiapkan tubuh sebelum memasuki latihan utama. Senam dilakukan dengan tempo yang lambat dan bertahap, dengan gerakan yang menyesuaikan kondisi fisik masing-masing peserta. Selama sesi berlangsung, panitia dan tenaga pendamping selalu siap membantu peserta yang membutuhkan bimbingan, terutama bagi lansia yang mengalami keterbatasan gerak. Setelah sesi senam selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi pembinaan rohani yang dipimpin oleh tim penulis. Sesi ini bertujuan untuk memberikan penguatan spiritual bagi lansia, dengan menekankan pentingnya menjaga iman serta menjalani kehidupan dengan penuh syukur dan harapan. Sebagai penutup, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman serta kesan selama mengikuti kegiatan ini. Banyak lansia yang mengungkapkan rasa syukur dan kebahagiaan karena merasa lebih diperhatikan dan mendapatkan manfaat nyata dari kegiatan ini. Dengan adanya interaksi yang hangat antara peserta dan tim penulis, kegiatan ini tidak hanya menjadi ajang untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk mempererat hubungan sosial di antara sesama lansia maupun dengan komunitas gereja.



Gambar 1. Kegiatan senam lansia di Kecamatan Arjasari

Evaluasi dan Dampak Kegiatan

Evaluasi program dilakukan secara menyeluruh untuk menilai efektivitas kegiatan serta mengidentifikasi aspek yang dapat ditingkatkan dalam pelaksanaan berikutnya. Proses evaluasi mencakup pengukuran tingkat partisipasi, kepuasan peserta, serta dampak program terhadap kesejahteraan lansia baik dari segi fisik, mental, maupun spiritual. Salah satu indikator utama keberhasilan program ini adalah tingginya tingkat keterlibatan lansia dalam setiap sesi yang dilaksanakan, yang menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu menarik perhatian serta memberikan manfaat nyata bagi mereka. Berdasarkan hasil survei dan diskusi kelompok yang dilakukan setelah kegiatan, mayoritas lansia menyampaikan tanggapan yang sangat positif terhadap program ini. Mereka merasa senang dan bersyukur dapat mengikuti kegiatan yang tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik, tetapi juga memberikan penguatan secara emosional dan spiritual. Banyak peserta yang mengungkapkan bahwa setelah mengikuti senam dan pembinaan rohani, mereka merasa lebih sehat, lebih bugar, serta memiliki semangat yang lebih tinggi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Selain itu, kegiatan ini juga menciptakan suasana yang penuh antusiasme dan sukacita di antara para peserta. Lansia menunjukkan sikap yang sangat interaktif dan responsif selama sesi berlangsung, terutama dalam mengikuti instruksi senam dan saat berbagi pengalaman dalam sesi diskusi rohani. Kehangatan dan keterlibatan peserta terlihat jelas ketika mereka saling menyemangati dan memberikan dukungan satu sama lain selama sesi senam berlangsung. Bahkan, beberapa peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk aktif bergerak setelah mengikuti program ini, karena sebelumnya mereka ragu akan kemampuan fisik mereka sendiri. Salah satu dampak yang paling mencolok dari program ini adalah meningkatnya kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara holistik. Mereka semakin memahami bahwa kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik semata, tetapi juga berhubungan erat dengan kesejahteraan mental

dan spiritual. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa melalui sesi pembinaan rohani, mereka mendapatkan ketenangan batin serta merasa lebih dekat dengan Tuhan, yang memberikan mereka motivasi tambahan untuk terus menjaga kesehatan dan menjalani hidup dengan lebih penuh makna. Selain mendapatkan manfaat secara pribadi, peserta juga merasa terdorong untuk berbagi pengalaman dan mengajak teman-teman lansia lainnya agar lebih aktif dalam menjaga kesehatan. Beberapa peserta bahkan mengusulkan agar kegiatan senam ini dapat diadakan secara rutin, minimal sekali dalam sebulan, agar manfaatnya dapat lebih optimal dan berkelanjutan. Gereja setempat pun merespons usulan ini dengan positif dan melihat program ini sebagai sebuah inisiatif yang bernilai strategis dalam meningkatkan kesejahteraan jemaat lansia. Dengan adanya dukungan yang kuat dari gereja serta antusiasme peserta yang tinggi, diharapkan program ini dapat berkembang lebih luas dan menjadi bagian dari agenda rutin dalam pelayanan gereja kepada jemaat lansia.

Sebagai tindak lanjut dari evaluasi ini, panitia berencana untuk menyempurnakan beberapa aspek program agar dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi peserta di masa mendatang. Beberapa perbaikan yang akan dilakukan mencakup peningkatan variasi gerakan senam agar lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan lansia, penyediaan alat bantu olahraga yang lebih memadai, serta memperkuat aspek edukasi dengan mengundang tenaga medis atau ahli gizi untuk memberikan wawasan tambahan mengenai pola hidup sehat bagi lansia. Selain itu, akan dikembangkan juga sesi diskusi dan refleksi spiritual yang lebih mendalam, sehingga lansia tidak hanya mendapatkan manfaat fisik dari senam, tetapi juga mendapatkan penguatan iman yang lebih mendalam. Berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik dari peserta, dapat disimpulkan bahwa program ini telah berhasil memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Tingginya tingkat partisipasi, antusiasme, serta kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara holistik menjadi indikator bahwa program ini berjalan dengan baik dan memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut. Dengan adanya dukungan dari gereja serta keterlibatan aktif dari lansia itu sendiri, diharapkan program ini dapat terus berlanjut dan menjadi bagian dari upaya pelayanan pastoral yang lebih luas dalam mendukung kehidupan yang lebih sehat, bermakna, dan penuh sukacita bagi para lansia.



Gambar 2. Sesi pembinaan rohani bersama peserta lansia

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program senam lansia dan pelayanan pastoral di Kecamatan Arjasari, Kabupaten Bandung menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan pembinaan spiritual dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan lansia. Kegiatan senam dengan gerakan ringan yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta membantu lansia untuk tetap aktif bergerak, meningkatkan kebugaran tubuh, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, pembinaan rohani memberikan penguatan spiritual yang membantu peserta memperoleh ketenangan batin, meningkatkan motivasi hidup, serta memaknai masa lanjut usia secara lebih positif. Program ini juga mendorong terjadinya interaksi sosial yang lebih intens di antara para lansia, sehingga tercipta suasana kebersamaan dan dukungan sosial yang memperkuat kesejahteraan mereka secara menyeluruh. Dengan demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan lansia tidak hanya dipengaruhi oleh kesehatan fisik, tetapi juga oleh dimensi psikologis, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, program senam lansia yang dipadukan dengan pelayanan pastoral memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model pemberdayaan lansia berbasis komunitas yang berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara rutin dengan dukungan dari komunitas gereja dan masyarakat setempat agar manfaatnya dapat dirasakan secara lebih luas dan berkesinambungan. Pengembangan program juga dapat dilakukan dengan menambahkan kegiatan edukasi kesehatan, konseling psikososial, serta pendampingan spiritual yang lebih sistematis sehingga lansia memperoleh dukungan yang lebih komprehensif. Selain itu, evaluasi kegiatan pada pelaksanaan selanjutnya perlu dilakukan secara lebih terstruktur agar dampak program terhadap kesejahteraan lansia dapat diukur secara lebih objektif. Melalui upaya pengembangan tersebut, program ini diharapkan dapat menjadi

salah satu bentuk pelayanan komunitas yang efektif dalam mendukung kehidupan lansia yang lebih sehat, aktif, dan bermakna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada pihak gereja di Kecamatan Arjasari, Kabupaten Bandung, yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, serta dukungan penuh sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengapresiasi partisipasi para lansia yang dengan antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan senam dan pembinaan rohani.

Selain itu, penulis menyampaikan penghargaan kepada tim pelaksana serta para relawan yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Dukungan, kerja sama, dan semangat kebersamaan dari berbagai pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Semoga kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesejahteraan lansia serta menjadi inspirasi bagi pengembangan program serupa di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Fancourt, D., & Steptoe, A. (2019). Cultural engagement and mental health: Does socio-economic status explain the association? *Social Science and Medicine*, 236. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112425>
- Hernandez, C. J. D. (2025). Religious 'Mature Care' as an Ethical Framework for Pastoral Caregiving: Justification, Adaptation, and Mental Health Benefits. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02371-x>
- Iلمي, A. A., McKenna, L., Murphy, M., & Kadar, K. S. (2024). Spiritual care for older people living in the community: A scoping review. *Contemporary Nurse*, 60(1), 67–81. <https://doi.org/10.1080/10376178.2024.2310260>
- Larasati, A. N., & Boy, E. (2020). The Impact of Physical Activity in Elderly. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 113. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.113-121>
- Marcos Baez, Iman Khaghani Far, Francisco Ibarra, Michela Ferron, Daniele Didino, F. C. (n.d.). *Effects of online group exercises for older adults on physical, psychological and social wellbeing: a pilot trial*. <https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.1612.02686>
- Nurvitasari, I., & Rahman, F. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Untuk Well Being Lanjut Usia: Literature Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 596–612. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2601>
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2023). *World Social Report 2023: Leaving No One Behind In An Ageing World*. <https://doi.org/10.18356/9789210019682c007>

- Theou, O., Stathokostas, L., Roland, K. P., Jakobi, J. M., Patterson, C., Vandervoort, A. A., & Jones, G. R. (2011). The effectiveness of exercise interventions for the management of frailty: A systematic review. *Journal of Aging Research*, 2011. <https://doi.org/10.4061/2011/569194>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization (WHO). (2024). *Population ageing*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing>