



Komunikasi Pemberdayaan Lansia pada Program Kampung Sehat di Surabaya

Lilik Hamidah¹✉, Siti Umi Kulsum²

^{1,2}UIN Sunan Ampel Surabaya

✉¹lilikhamidah89@gmail.com, ²sitiumi963@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted: 13 Jan. 2026

Revised: 30 Mei. 2026

Accepted: 18 Jun. 2026

Published: 9 Jul. 2026

Kata Kunci:

Komunikasi
Pemberdayaan, Senam
Lansia, Kampung
Sehat

Keywords:

Empowerment
Communication,
Elderly Exercise,
Healthy Village

Doi:

[10.24060/al-khidma.v6i3.6314](https://doi.org/10.24060/al-khidma.v6i3.6314)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana komunikasi pemberdayaan dilakukan melalui kegiatan senam rutin lansia sebagai strategi branding Kampung Sehat di RW 08 Kelurahan Pegirian, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan terdiri dari ketua RW, kader senam, dan peserta lansia yang dipilih secara purposif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia berlangsung secara partisipatif dan dialogis, di mana komunikasi yang terjalin tidak bersifat instruktif, melainkan kolaboratif antara kader dan lansia. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat ikatan sosial, rasa kebersamaan, dan pengakuan akan peran lansia dalam komunitas. Selain itu, senam lansia berfungsi sebagai simbol identitas kolektif kampung yang peduli, aktif, dan sehat sehingga memperkuat branding Kampung Sehat dalam kerangka program KAS RPPA. Kesimpulannya, senam lansia berperan sebagai media pemberdayaan yang efektif dan berkelanjutan, sekaligus menjadi strategi komunikasi yang membangun citra positif kampung melalui praktik sosial yang nyata dan konsisten.

ABSTRACT

This study aims to examine how empowerment communication is carried out through regular exercise activities for the elderly as a branding strategy for Kampung Sehat (Healthy Village) in RW 08, Pegirian Village, Semampir District, Surabaya City. The study uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques in the form of observation, in-depth interviews, and documentation. Informants consisted of the RW head, exercise cadres, and elderly participants who were selected purposively. The results showed that the elderly exercise activities were participatory and dialogical, where the communication that took place was not instructional but collaborative between the cadres and the elderly. These activities not only improved physical fitness but also strengthened social bonds, a sense of togetherness, and recognition of the role of the elderly in the community. In addition, elderly exercise serves as a symbol of the collective identity of a caring, active, and healthy village, thereby strengthening the Healthy Village branding within the framework of the KAS RPPA program. In conclusion, elderly exercise plays an effective and sustainable role as a medium of empowerment, as well as a communication strategy that builds a positive image of the village through real and consistent social practices.



PENDAHULUAN

Indonesia telah memasuki fase *ageing population*, yaitu proporsi penduduk usia lanjut (lansia) yang terus meningkat setiap tahunnya. Peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan sekaligus tantangan dalam pembangunan karena dapat menimbulkan hambatan baru. Ironisnya, meski berbagai kampung telah digadang sebagai “kampung sehat”, namun kelompok lansia sering kali kurang terlibat dalam aktivitas sosial dan cenderung terpinggirkan dari dinamika masyarakat. Padahal, mereka adalah kelompok yang paling rentan mengalami penurunan kualitas hidup akibat keterbatasan fisik, rasa sepi, dan minimnya ruang partisipasi.

Proporsi penduduk tingkat lanjut usia di Indonesia pada tahun 2024 mencapai sekitar 12,00 persen dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17.08.¹ Selain itu, Jumlah lansia diproyeksikan akan terus meningkat hingga tahun 2045 dan diperkirakan mencapai 20 persen atau sekitar 50 juta jiwa penduduk.² Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pemberdayaan yang dapat menjaga lansia tetap sehat, aktif, dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial mereka.

Dalam literatur komunikasi pembangunan, pemberdayaan (*empowerment*) dipahami sebagai proses yang melibatkan interaksi antara pihak pemberdaya dan pihak yang diberdayakan, pertukaran makna, partisipasi aktif, serta kemampuan membuat keputusan bersama.³ Salah satu bentuk pemberdayaan yang banyak dilakukan adalah melalui kegiatan olahraga bersama, seperti senam lansia. Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi kelompok lanjut usia. Kegiatan ini berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh, sekaligus membantu mengurangi dampak radikal bebas di dalam tubuh.⁴ Aktivitas fisik ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga memiliki fungsi sosial seperti mempererat interaksi, memperkuat rasa kebersamaan, serta membangun citra positif masyarakat yang peduli terhadap kesehatan.

Dalam konteks pembangunan berbasis komunitas, Pemerintah Kota Surabaya menginisiasi program KAS RPPA dengan beberapa indikator termasuk salah satunya yaitu Kampung Sehat sebagai upaya mendorong setiap kelurahan untuk menciptakan lingkungan sehat, aktif, dan berdaya.⁵ Salah satu indikator yang dinilai adalah keterlibatan masyarakat dalam aktivitas olahraga rutin, termasuk partisipasi lansia. Di Kelurahan Pegirian, Kecamatan Semampir khususnya RW 08, program senam lansia rutin diadakan setiap minggu pagi pukul 06.00. Kegiatan ini bukan hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi

¹ Nindya Riana Sari et al., *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*, vol. 21 (Badan Pusat Statistik, 2024).

² Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif,” Kementerian Kesehatan RI, 2024, <https://kemkes.go.id/id/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif>.

³ Dara Febriana, “Empowerment: A Concept Analysis,” *Proceedings of The Annual International Conference, Syiah Kuala University - Life Sciences & Engineering Chapter* 1, no. 1 (December 2011), <https://jurnal.usk.ac.id/AICS-SciEng/article/view/1925>.

⁴ Sri Puzzy Handayani, Rina Puspita Sari, and Wibisono Wibisono, “Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia,” *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia* 8, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>.

⁵ Mega Arisia Dewi, “Pemberdayaan Kampung Sehat Kelurahan Margorejo Melalui Program Kampung Pendidikan - Kampunge Arek Suroboyo,” *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 2 (May 2021), <https://doi.org/10.47492/eamal.v1i2.578>.

juga memperlihatkan kekompakan warga melalui *dresscode*, partisipasi, dan keteraturan pelaksanaan. Dengan demikian, senam lansia berfungsi sebagai sarana komunikasi pemberdayaan yang melibatkan partisipasi aktif lansia sekaligus strategi komunikasi kolektif untuk mendukung *branding* kampung sehat sesuai dengan target program Pemkot Surabaya.

Penelitian mengenai pemberdayaan lansia menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kebugaran dan mencegah penurunan kondisi fisik pada usia lanjut.⁶ Selain itu, aktivitas tersebut juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.⁷ Sementara itu, penelitian lain menemukan bahwa komunikasi partisipatif berperan penting dalam membangun rasa percaya diri dan keterlibatan lansia dalam kegiatan komunitas.⁸ Namun, penelitian-penelitian tersebut belum menyoroti bagaimana kegiatan pemberdayaan dapat dimaknai sebagai strategi komunikasi dalam membangun citra dan identitas kampung. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji kegiatan senam lansia sebagai bentuk komunikasi pemberdayaan yang tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga memperkuat branding Kampung Sehat di RW 08 Kelurahan Pegirian.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji bagaimana komunikasi pemberdayaan dilakukan melalui senam lansia sebagai strategi *branding* kampung sehat. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan kajian komunikasi pembangunan dan pemberdayaan, serta menjadi masukan praktis bagi pemerintah daerah maupun pengelola program kampung sehat dalam merancang strategi komunikasi yang lebih efektif, partisipatif, dan berdaya guna.

METODE PENGABDIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Secara sederhana pendekatan kualitatif deskriptif merupakan metode penelitian yang berfokus pada penggambaran suatu fenomena melalui proses induktif. Pendekatan ini dimulai dari pengamatan terhadap peristiwa atau proses tertentu, kemudian dianalisis hingga diperoleh generalisasi atau kesimpulan yang menggambarkan makna dari peristiwa tersebut.⁹

Dengan mengambil lokasi penelitian yaitu di Kelurahan Pegirian khususnya RW 08 Kecamatan Semampir Kota Surabaya. Fokus penelitian ini adalah memahami komunikasi pemberdayaan lansia pada kegiatan senam rutin yang sekaligus menjadi *branding* dari kampung sehat. Data dalam penelitian ini

⁶ Nina Herlina, Erik Ekowati, and Sri Nawangsari, "Pengembangan Model Literasi Komunikasi Dalam Pemberdayaan Kesehatan Lansia Di Desa Karyamukti Kecamatan Cempaka Kabupaten Cianjur Jawa Barat," *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 5 (May 2023). <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i5.901>.

⁷ Adita Widanti Nugroho et al., "Edukasi 'Lansia Bergerak': Senam Lansia Untuk Menjaga Kebugaran Dan Meningkatkan Kesehatan Lansia," *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan* 2, no. 1 (August 2024), <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.19-24>.

⁸ Hasni Yaturramadhan Harahap, "Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua Angkola Barat," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* 3, no. 3 (December 2021), <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i3.564>.

⁹ Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling," *QUANTA Journal: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 2, no. 2 (February 2018), <https://doi.org/10.22460/q.v2i2p83-91.1641>.

diperoleh menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, hingga dokumentasi. Informan pada penelitian ini berjumlah tiga orang yaitu, ketua RW selaku penggerak utama, kader atau penyelenggara senam yang secara langsung terlibat dalam mengajak, memotivasi, dan mendampingi para lansia dalam aktivitas senam rutin, dan peserta senam sebagai kelompok sasaran pemberdayaan. Ketiga informan dipilih secara purposif karena memiliki peran yang berbeda dalam pelaksanaan kegiatan senam, sehingga mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bentuk pemberdayaan yang terjadi.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif dengan model analisis data Miles dan Huberman yang berupa reduksi data, *display* (penyajian) data, dan pengambilan kesimpulan.¹⁰ Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting kemudian mencari tema dan polanya serta membuang data yang tidak diperlukan. Selanjutnya penyajian data, penyajian data merupakan tahap yang krusial dalam proses analisis data kualitatif yang bertujuan mengorganisasikan informasi secara sistematis dan bermakna. Terakhir, penarikan kesimpulan dilakukan sebelum proses pengumpulan data di lokasi, yang berarti peneliti harus berusaha memahami makna data yang mereka peroleh sebagai hasil dari prosesnya.¹¹

Dalam penelitian ini menggunakan teori komunikasi partisipatif sebagai pisau analisis utama untuk memahami praktik komunikasi pemberdayaan dalam kegiatan senam lansia. Komunikasi partisipatif merupakan suatu proses komunikasi di mana terjadi komunikasi dua arah atau dialogis.¹² Sehingga menghasilkan suatu pemahaman yang sama terhadap pesan yang disampaikan. Tujuan pokok dari komunikasi partisipatif adalah untuk memfasilitasi partisipasi masyarakat pada semua tingkat pembangunan, dan untuk membantu mengidentifikasi dan menerapkan kebijakan.¹³ Selain itu dalam penelitian ini juga didukung dengan teori identitas kolektif. Identitas kolektif adalah rasa kebersamaan yang muncul dari proses interaksi sosial yang berkelanjutan, di mana individu merasa menjadi bagian dari kelompok dengan nilai dan tujuan yang sama.¹⁴ Teori ini yang akan digunakan untuk menganalisis bagaimana kegiatan senam rutin tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai simbol kebersamaan yang membentuk citra kampung sehat. Identitas kolektif akan membantu menjelaskan bagaimana lansia merasa menjadi bagian dari komunitas yang peduli, kompak, dan memiliki tujuan bersama.

¹⁰ Anjarima Devitri Kase, Dwi Sarwindah Sukiati, and Rahma Kusumandari, "Resiliensi Remaja Korban Kekerasan Seksual Di Kabupaten Timor Tengah Selatan: Analisis Model Miles Dan Huberman," *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 2 (August 2023).

¹¹ Qomaruddin and Halimah Sa'diyah, "Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman," *Journal of Management, Accounting and Administration* 1 (2024), <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>.

¹² Sofia Aunul, Riswandi Riswandi, and Fitrie Handayani, "Komunikasi Partisipatif Berbasis Gender pada Relawan Perempuan Juru Pemantau Jentik," *Jurnal Riset Komunikasi (JURKOM)* 4, no. 1 (February 2021), <https://doi.org/10.38194/jurkom.v4i1.183>.

¹³ Nurul Fadzar Sukarni, "Peran Komunikasi Partisipatif Masyarakat Dalam Upaya Memperkenalkan Kampung Inggris Di Desa Pare, Kediri Jawa Timur," *Jurnal Pustaka Komunikasi* 1, no. 2 (2018).

¹⁴ Dearn Nurhasanah Sinaga and Eka Vidya Putra, "Identitas Kolektif dalam Aksi Solidaritas Palestina di Kota Padang," *Jurnal Perspektif* 4, no. 4 (December 2021), <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.533>.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini pemaparan hasil temuan dengan tiga informan utama, yaitu ketua RW 08 selaku penggerak program, kader selaku penyelenggara kegiatan senam, serta peserta senam yang akan dianalisis untuk melihat bagaimana komunikasi pemberdayaan dalam kegiatan senam lansia yang sekaligus menjadi branding kampung sehat di Surabaya. Hasil penelitian ini disajikan dalam tiga temuan berikut.

Komunikasi Partisipatif dalam Pelaksanaan Senam Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia di RW 08 Pegirian merupakan bentuk komunikasi pemberdayaan yang berlangsung secara partisipatif. Pada awalnya kegiatan senam lansia diadakan sejak tahun 2010, kegiatan ini tidak lahir dari instruksi program pemerintah secara langsung, melainkan berawal dari kebutuhan lansia sendiri yang menginginkan ruang aktivitas fisik dan sosial. Keinginan tersebut kemudian ditanggapi oleh kader dan RW melalui fasilitas sarana, koordinasi, serta penyebaran informasi kepada warga. Menurut keterangan ketika wawancara, saat itu masih belum banyak yang mempunyai telepon untuk mengakses informasi mengenai kegiatan senam tersebut. Sehingga penyebarannya melalui “*getuk tular*” atau penyampaian pesan dari mulut ke mulut, sebelum diperkuat melalui grup WhatsApp. Hal ini diceritakan oleh Ibu Ita demikian,

“Dulu masih belum banyak yang punya HP, jadi kita getuk tular bilang ke lansia satu ke lansia lainnya. Tadinya sedikit yang ikut akhirnya lansia dan kader mendukung jadi banyak yang ikut senam” (Wawancara tanggal 27 Oktober 2025)

Pola komunikasi yang terbentuk dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa senam tersebut tidak muncul karena paksaan, melainkan tumbuh secara alami dari interaksi sehari-hari antarwarga. Hubungan ini berpijak pada kedekatan sosial yang tulus dan rasa saling percaya, sehingga tercipta ruang dialog yang setara antara pihak pemberdaya dan masyarakat yang diberdayakan. Tidak ada jarak atau batasan antara pengurus dan warga; yang ada hanyalah semangat kerja sama yang erat. Di sini, setiap pendapat atau cerita dari para lansia benar-benar didengar dan sangat dihargai, karena setiap keputusan untuk kegiatan mereka memang diambil dan disepakati bersama.

Dalam proses ini, peran kader sangat krusial sebagai jembatan agar kegiatan senam bisa terus berjalan secara konsisten. Kader tidak menempatkan dirinya sebagai instruktur yang hanya memberikan perintah atau mengatur dengan tegas. Sebaliknya, mereka lebih berperan sebagai bagian dari komunitas itu sendiri. Kader ikut hadir di lapangan, berbaur di dalam barisan, dan memberikan contoh langsung dengan cara yang sederhana. Pendekatan yang merangkul dan ikut terlibat aktif seperti inilah yang membuat warga merasa nyaman, sehingga semangat kebersamaan dalam kegiatan senam tetap terjaga dalam jangka panjang.

“Saya sebagai kader saya wajib mengikuti senam lansia, disitu saya harus memberikan contoh kepada sesama kader agar kita semua sehat jasmani dan rohani lansia sehat kader juga sehat kita mengutamakan lansia dan balita. Itu sudah tugas kami sebagai kader tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun”. (Wawancara tanggal 27 Oktober 2025)

Proses semacam ini menunjukkan bahwa pemberdayaan berjalan melalui dialog, kedekatan emosional, dan solidaritas antarwarga. Dengan kata lain komunikasi pemberdayaan terwujud melalui praktik keseharian yang memberi ruang bagi lansia untuk memiliki peran dan merasa dihargai. Segala bentuk dukungan dari pihak terkait seperti RW, kader, dan lain-lain sangat penting untuk keberlanjutan dari kegiatan senam tersebut. Oleh karena itu pentingnya menjaga komunikasi yang efektif antar pihak. Komunikasi yang efektif terjadi ketika dua arah komunikasi memiliki makna yang sama atau serupa dengan maksud komunikator atau pengirim pesan.¹⁵ Hal tersebut sudah terlihat pada proses komunikasi pemberdayaan pada kegiatan senam lansia di RW 08 Kelurahan Pegirian, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari hasil temuan tersebut menunjukkan praktik komunikasi pemberdayaan yang bersifat partisipatif, di mana kegiatan tidak dipaksakan dari pihak luar, tetapi lahir dari kebutuhan warga dan difasilitasi melalui dialog serta kesepahaman bersama. Artinya dalam proses komunikasi dialogis dan tidak memaksa ini menunjukkan adanya hubungan yang setara antara pemberdaya dan yang diberdayakan. Sesuai konsep komunikasi partisipatif bahwa pemberdayaan terjadi ketika masyarakat memiliki suara dan terlibat dalam pengambilan keputusan.

Dampak Kegiatan Senam terhadap Pemberdayaan Lansia

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu peserta senam lansia, kegiatan senam tersebut juga memberikan dampak yang signifikan baik dalam dimensi fisik, sosial, maupun psikologis. Manfaat fisik dari kegiatan senam ini dirasakan secara nyata oleh para lansia dalam aktivitas sehari-hari. Tubuh yang sebelumnya sering terasa kaku dan cepat lelah kini menjadi lebih bugar, lincah, dan terasa lebih ringan untuk digerakkan. Keluhan-keluhan seperti nyeri sendi atau pegal-pegal yang biasanya sering muncul mulai berkurang secara perlahan. Kondisi ini sesuai dengan penuturan salah satu lansia yaitu Ibu Luluk dalam wawancaranya demikian,

“Badan terasa lebih ringan, nggak gampang pegal. Senam ini bikin badan itu enakan. Jadi kalau nggak ada senam malah rasanya kurang.” (Wawancara, 27 Oktober 2025)

Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin bukan hanya menjaga mobilitas tubuh agar tetap lentur, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka. Senam telah menjadi kebutuhan yang memberikan rasa nyaman pada tubuh; ketika rutin dilakukan, badan terasa lebih segar, namun ketika terlewatkan, mereka justru merasa ada sesuatu yang hilang dari keseimbangan kesehatan harian mereka.

Sementara itu dari sisi sosiologis, kegiatan senam bersama tidak sekadar menjadi sarana olahraga fisik, melainkan bertransformasi menjadi ruang pertemuan komunal yang krusial bagi kesejahteraan mental. Di tengah tantangan isolasi sosial yang sering menghampiri masa tua, aktivitas ini hadir sebagai penawar rasa kesepian yang efektif. Melalui rutinitas ini, para lansia mendapatkan kesempatan berharga untuk keluar dari rumah, bertemu dengan teman sebaya, dan menjalin interaksi tatap muka yang hangat.

¹⁵ Asriadi Asriadi, “Komunikasi Efektif Dalam Organisasi,” *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 2, no. 1 (April 2020), <https://doi.org/10.47435/retorika.v2i1.358>.

Di sela-sela gerakan senam, tercipta ruang untuk bercengkerama, saling berbagi cerita tentang keseharian, hingga bernostalgia, yang secara tidak langsung membangun sistem pendukung emosional (*emotional support system*) yang kuat. Kehadiran komunitas ini membuat mereka merasa tetap diakui dan dihargai dalam lingkungan sosialnya. Pada akhirnya, aktivitas rutin semacam ini tidak hanya meningkatkan kesehatan individu, tetapi juga mempererat jalinan silaturahmi antarwarga, menumbuhkan empati, serta menciptakan rasa kebersamaan yang harmonis di dalam masyarakat.

“Iya mbak, jadi sering ketemu, sering ngobrol. Ada rasa kekeluargaan, nggak sendirian.”
(Wawancara, 27 Oktober 2025)

Sedangkan dari sisi psikologis, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi lansia untuk merasa dihargai dan diperharikan. Mereka memiliki ruang untuk berperan, tidak hanya diam di rumah, tetapi menjadi bagian aktif dari kegiatan kampung. Pengakuan sosial semacam ini membangun rasa bermakna dan harga diri yang menjadi inti dari proses pemberdayaan. Dampak-dampak tersebut menunjukkan bahwa pemberdayaan terjadi melalui pengalaman langsung, bukan sekadar penyuluhan.

Dapat disimpulkan secara keseluruhan, kegiatan senam lansia di RW 08 Pegirian bukan sekadar aktivitas olahraga biasa, melainkan sebuah program yang menyentuh berbagai aspek kehidupan para lansia. Manfaat yang dirasakan sangat lengkap, mulai dari fisik yang lebih bugar, hubungan sosial yang semakin erat, hingga kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Melalui kegiatan rutin ini, para lansia memperoleh ruang untuk berinteraksi, merasa dihargai, dan menyadari bahwa mereka tetap memiliki peran penting di tengah masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemberdayaan yang efektif tidak hanya dilakukan melalui penyampaian informasi, tetapi juga melalui pengalaman nyata menjadi bagian dari kelompok yang peduli. Saat mereka aktif bergerak dan berinteraksi dalam suasana positif, rasa percaya diri dan kemandirian emosional akan tumbuh dengan sendirinya. Mereka tidak lagi merasa kesepian atau menjadi beban, melainkan merasa memiliki peran dalam komunitasnya. Dengan demikian, senam ini menjadi sarana pemberdayaan yang membangun rasa memiliki, sekaligus memperkuat ikatan sosial yang menjaga agar kegiatan ini tetap berkelanjutan.

Senam Lansia sebagai Strategi Branding Kampung Sehat

Kegiatan senam lansia tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga berkembang menjadi penanda identitas sosial bagi RW 08 Kelurahan Pegirian Kecamatan Semampir Kota Surabaya sebagai “Kampung Sehat”. Program Kampunge Arek Suroboyo Ramah Perempuan dan Peduli Anak (KAS RPPA) merupakan kebijakan Pemerintah Kota Surabaya yang mendorong pembentukan lingkungan yang sehat, aman, dan inklusif bagi seluruh warganya. Salah satu indikator utama dalam program KAS RPPA adalah kampung sehat, yaitu kampung yang aktif mengembangkan perilaku hidup sehat, partisipasi warga, serta kepedulian terhadap kelompok rentan, termasuk lansia. Dengan demikian, kegiatan senam lansia yang rutin dilaksanakan di RW 08 Pegirian tidak hanya menjadi aktivitas olahraga, tetapi juga merupakan bagian dari pemenuhan indikator Kampung Sehat dalam kerangka KAS RPPA.

Kegiatan senam lansia di RW 08 merupakan bukti nyata bahwa lingkungan ini memiliki komitmen tinggi untuk meningkatkan kebugaran fisik warga lanjut usia. Senam ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga menyediakan ruang bagi para lansia untuk tetap aktif berinteraksi dan merasa dihargai keberadaannya. Hal ini sejalan dengan semangat KAS RPPA, yang menekankan pentingnya menciptakan kampung sebagai lingkungan yang aman dan ramah bagi semua kalangan, termasuk kelompok lansia yang seringkali kurang mendapatkan perhatian dalam aktivitas sosial.

Seiring berjalannya waktu, senam ini telah berkembang menjadi identitas sekaligus kebanggaan tersendiri bagi RW 08. Rutinitas yang terjaga setiap minggu, kekompakan dalam mengenakan seragam senam, serta dukungan penuh dari para kader dan ketua RW menunjukkan adanya semangat gotong royong yang kuat. Fenomena ini membuktikan bahwa predikat "Kampung Sehat" yang disandang bukan sekadar label administratif atau formalitas belaka. Warga RW 08 telah mewujudkannya secara nyata melalui praktik sosial yang konsisten dan berkelanjutan, sehingga manfaatnya benar-benar dirasakan langsung oleh masyarakat.



Gambar 1. Dokumentasi Senam Lansia RW 08 Pegirian

Ketua RW juga menekankan pentingnya program ini untuk terus berlanjut dan berkembang, karena selain meningkatkan kesehatan lansia, kegiatan ini juga memperkuat citra kampung sebagai lingkungan yang peduli dan kompak.

“Harapan saya kegiatan ini terus berlanjut. Kalau bisa nanti dikembangkan, misalnya dengan lomba senam atau pelatihan kesehatan. Biar kampung tetap hidup dan kompak.” (Wawancara, 27 Oktober 2025)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa senam lansia tidak hanya menjadi aktivitas rutin, tetapi telah berkembang menjadi simbol keberlanjutan sosial dan strategi membangun identitas kampung sehat yang berdasarkan partisipasi warga. Rutinitas senam, kekompakan dalam *dresscode*, dan kehadiran kader yang mendampingi membentuk representasi visual dan sosial bahwa kampung ini peduli terhadap kesehatan warganya, terutama kelompok rentan seperti lansia.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam lansia di RW 08 merupakan wujud nyata dari implementasi indikator "Kampung Sehat" dalam program KAS RPPA. Melalui aktivitas rutin yang dilakukan secara inklusif dan partisipatif ini, dampak yang dihasilkan tidak hanya berhenti pada peningkatan kesehatan fisik semata, tetapi juga berhasil membangun citra kampung sebagai lingkungan yang memiliki kepedulian tinggi, mandiri, serta memiliki solidaritas warga yang kuat. Secara strategis, senam lansia ini menjadi bentuk pemberdayaan masyarakat yang sangat efektif karena tidak hanya membuat para lansia lebih sehat dan percaya diri, tetapi juga secara otomatis memperkuat *branding* atau identitas RW 08 sebagai "Kampung Sehat". Keberhasilan ini menunjukkan bahwa predikat tersebut bukan sekadar label administratif atau nama belaka, melainkan sebuah realitas yang tercipta dari kekompakan warga dalam menjaga keberlanjutan program yang bermanfaat bagi semua kalangan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia di RW 08 Pegirian tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi sebagai praktik komunikasi pemberdayaan yang partisipatif. Lansia tidak diposisikan sebagai penerima program, melainkan sebagai aktor yang terlibat dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan kegiatan. Dampak yang muncul tidak hanya pada peningkatan kebugaran, tetapi juga pada penguatan hubungan sosial, terciptanya rasa dihargai, dan tumbuhnya kesadaran diri bahwa mereka masih memiliki peran dalam komunitas. Hal ini menegaskan bahwa pemberdayaan lansia dapat dilakukan melalui ruang-ruang sosial yang sederhana namun konsisten.

Lebih jauh, kegiatan senam lansia menjadi bagian penting dalam pemenuhan indikator Kampung Sehat sebagai implementasi program KAS RPPA (Kampung Arek Suroboyo Ramah Perempuan dan Peduli Anak). Rutinitas dan keterlibatan kolektif yang terbentuk menjadikan senam sebagai simbol identitas kampung yang peduli, inklusif, dan berdaya. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman bahwa branding kampung tidak hanya dibangun melalui media atau slogan, tetapi melalui aktivitas sosial yang dilakukan secara berkelanjutan, yang memperkuat solidaritas, partisipasi, dan citra komunitas di mata warganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriadi, Asriadi. "Komunikasi Efektif Dalam Organisasi." *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 2, no. 1 (April 2020). <https://doi.org/10.47435/retorika.v2i1.358>.
- Aunul, Sofia, Riswandi Riswandi, and Fitri Handayani. "Komunikasi Partisipatif Berbasis Gender pada Relawan Perempuan Juru Pemantau Jentik." *Jurnal Riset Komunikasi (JURKOM)* 4, no. 1 (February 2021). <https://doi.org/10.38194/jurkom.v4i1.183>.
- Dewi, Mega Arisia. "Pemberdayaan Kampung Sehat Kelurahan Margorejo Melalui Program Kampung Pendidikan - Kampunge Arek Suroboyo." *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 2 (May 2021). <https://doi.org/10.47492/eamal.v1i2.578>.
- Febriana, Dara. "Empowerment: A Concept Analysis." *Proceedings of The Annual International Conference, Syiah Kuala University - Life Sciences & Engineering Chapter* 1, no. 1 (December 2011). <https://jurnal.usk.ac.id/AICS-SciEng/article/view/1925>.
- Handayani, Sri Puzzy, Rina Puspita Sari, and Wibisono Wibisono. "Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia." *BIMIKI: Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia* 8, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>.
- Harahap, Hasni Yaturramadhan. "Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua Angkola Barat." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* 3, no. 3 (December 2021). <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i3.564>.
- Herlina, Nina, Erik Ekowati, and Sri Nawangsari. "Pengembangan Model Literasi Komunikasi Dalam Pemberdayaan Kesehatan Lansia Di Desa Karyamukti Kecamatan Cempaka Kabupaten Cianjur Jawa Barat." *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 5 (May 2023). <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i5.901>.
- Kase, Anjarima Devitri, Dwi Sarwindah Sukiatni, and Rahma Kusumandari. "Resiliensi Remaja Korban Kekerasan Seksual Di Kabupaten Timor Tengah Selatan: Analisis Model Miles Dan Huberman." *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 2 (August 2023).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif." Kementerian Kesehatan RI, 2024. <https://kemkes.go.id/id/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif>.
- Nindya Riana Sari, Sigit Wahyu Nugroho, Rini Sulistyowati, Rida Agustina, Kurniawan Tri Yulianto, and Ganish Anggraeni. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Vol. 21. Badan Pusat Statistik, 2024.
- Nugroho, Adita Widanti, Cindy Dwi Rohaini, Hasna Syfa Tyananda, Lutviana Dewi, Shafa Dwi Ardita, and Rosyenne Kushargina. "Edukasi 'Lansia Bergerak': Senam Lansia Untuk Menjaga Kebugaran Dan Meningkatkan Kesehatan Lansia." *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan* 2, no. 1 (August 2024). <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.19-24>.
- Qomaruddin and Halimah Sa'diyah. "Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman." *Journal of Management, Accounting and Administration* 1 (2024). <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>.
- Sinaga, Dearn Nurhasanah, and Eka Vidya Putra. "Identitas Kolektif dalam Aksi Solidaritas Palestina di Kota Padang." *Jurnal Perspektif* 4, no. 4 (December 2021). <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.533>.
- Sukarni, Nurul Fadzar. "Peran Komunikasi Partisipatif Masyarakat Dalam Upaya Memperkenalkan Kampung Inggris Di Desa Pare, Kediri Jawa Timur." *Jurnal Pustaka Komunikasi* 1, no. 2 (2018).
- Yuliani, Wiwin. "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling." *QUANTA Journal: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 2, no. 2 (February 2018). <https://doi.org/10.22460/q.v2i2p83-91.1641>.