

## Wujudkan Lansia Berdaya Melalui Sekolah Lansia Tangguh (Selantang)

Salsa - [SURABAYA.INDONESIA1SATU.ID](http://SURABAYA.INDONESIA1SATU.ID)

Feb 19, 2025 - 09:45



Surabaya - Lansia Berdaya adalah salah satu program quick win yang digagas oleh Menteri Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN. Program Lansia Berdaya bertujuan untuk memberikan pelayanan dan kesejahteraan bagi lansia.

Merealisasikan hal tersebut, Perwakilan [BKKBN](http://BKKBN) Jawa Timur mengembangkan Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) pada kelompok BKL yang ada di

seluruh kabupaten/kota Jawa Timur. Salah satunya melalui kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) Kencana Lestari yang beranggotakan para purna tugas pejabat dan staf Perwakilan BKKBN Provinsi Jawa Timur.

Selasa (18/2/2025), BKL Kencana Lestari yang telah memasuki SELANTANG strata II mengadakan pertemuan tiga dengan materi senam kegel bagi lansia. Sebelum melakukan praktek senam kegel, terlebih dahulu penyampaian materi oleh Nur Hotimah, S.Sos, M.PSDM selaku PJ. Bina Ketahanan Keluarga Lanjut Usia dan Rentan. Materi yang disampaikan berkaitan dengan informasi mengenai senam kegel mulai dari pengertian, manfaat, tatacara, dan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam senam kegel.

Para lansia mendengarkan dengan seksama dan memberi feedback yang sangat positif. Hal ini berkaitan dengan pentingnya penyuluhan mengenai senam kegel karena berhubungan dengan adanya sindroma geriatri pada lansia yaitu [inkontinensia urin](#) dan BAB.

Menurut Nur Hotimah, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan mewujudkan masa tua yang bahagia, sehat, mandiri dan berdaya guna.

“Untuk menjadi lansia yang berdaya dibutuhkan tubuh yang sehat, sehingga terwujud lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif dan bermartabat),” kata Nur Hotimah.

“Salah satu bentuk implementasinya dengan melaksanakan senam kegel,” imbuh Nur Hotimah.

Setelah melaksanakan senam kegel, para lansia juga mendapatkan materi gardening yang disampaikan oleh Dinas Pertanian Kota Surabaya.

Kegiatan berkebun bisa menjadi terapi untuk kesehatan fisik. Aktivitas berkebun di luar ruangan seperti saat menggali, menanam dan menyiram tanaman bisa dijadikan sebagai olahraga. Manfaat berkebun untuk kesehatan fisik juga berkaitan dengan kekuatan otot. @Red.