

Hanif Afida¹, Jenni Marsella Br Barus², Muhammad Dicky Maulana³, Shiane Hanako Sheba⁴

PELATIHAN SENAM WAJAH UNTUK MENCEGAH GANGGUAN BICARA PADA LANSIA

Hanif Afida¹, Jenni Marsella Br Barus², Muhammad Dicky Maulana³, Shiane Hanako Sheba⁴

¹ Hanif Afida (Terapi Wicara, Kota Bandung, Indonesia)

² Jenni Marsella Br Barus (Terapi Wicara, Kota Bandung, Indonesia)

³ Muhammad Dicky Maulana (Terapi Wicara, Kota Bandung, Indonesia)

⁴ Shiane Hanako Sheba (Terapi Wicara, Kota Bandung, Indonesia)

hanifafida17@gmail.com¹, marsellajenni@gmail.com², dickyy1405@gmail.com³, shianehanako2014@gmail.com^{4*}

Abstract

Speech disorders such as dysarthria in the elderly can reduce communication skills and independence if preventive measures are not taken early on. This community service activity aims to increase the knowledge and independence of the elderly in preventing speech disorders such as dysarthria through education and facial exercise training. The activity was held on January 7, 2026, at the Al Islam Polytechnic in Bandung, involving 29 elderly participants. The methods used included interactive lectures, demonstrations and reenactments of facial exercises, as well as evaluations through pre-tests, post-tests, and observations of practical skills. The results of the activity showed an increase in the elderly's knowledge regarding the definition of dysarthria, risk factors, prevention and treatment, as well as an increase in the elderly's ability to perform facial exercises independently. This activity was concluded to be effective in increasing the knowledge and independence of the elderly, and it is recommended to be carried out continuously and expanded to other elderly communities to support promotional and preventive efforts in the field of speech therapy.

Keywords: elderly; dysarthria; facial exercises; speech therapy; community service

Abstrak

Gangguan bicara disartria pada lansia berisiko menurunkan kemampuan komunikasi dan kemandirian apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan kemandirian lansia dalam mencegah gangguan bicara disartria melalui penyuluhan dan pelatihan senam wajah. Kegiatan dilaksanakan pada 7 Januari 2026 di Politeknik Al Islam Bandung dengan melibatkan 29 peserta lansia. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi dan peragaan ulang senam wajah, serta evaluasi melalui *pretest*, *posttest* dan observasi kemampuan praktik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait pengertian disartria, faktor risiko, pencegahan dan penanganannya, serta peningkatan kemampuan lansia dalam melakukan senam wajah secara mandiri. Kegiatan ini disimpulkan efektif dalam meningkatkan wawasan dan kemandirian lansia, serta disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas ke komunitas lansia lainnya guna mendukung upaya promotif dan preventif di bidang terapi wicara.

Hanif Afida¹, Jenni Marsella Br Barus², Muhammad Dicky Maulana³, Shiane Hanako Sheba⁴

Kata kunci: lansia; disartria; senam wajah; terapi wicara; pengabdian masyarakat

Corresponding author : shianehanako2014@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau Lansia adalah kelompok masyarakat yang telah memasuki usia senja atau tua. manusia tidak lagi efisien dalam usia ini untuk menghasilkan sesuatu. Orang yang memasuki usia ini biasanya lebih rentan terhadap gangguan kesehatan (Tuwu et al., 2023). Pada saat usia lanjut terjadi proses penuaan, tubuh mengalami perubahan secara alami yang dapat memengaruhi fungsi fisik dan mental. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia sering mengalami kesulitan melakukan aktivitas tertentu dan melemahnya otot-otot tubuh seperti otot wajah.

Dalam proses berkomunikasi atau proses pertukaran pesan yang efektif diperlukannya pesan yang tersampaikan dengan jelas. Pesan tersebut bisa disampaikan melalui bicara. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh University of Arizona Research Study (Februari 2025) manusia berbicara rata-rata sekitar 13.000-16.000 kata perhari (Colin A Tidwell, 2025).

Bicara dapat memengaruhi kualitas hidup individu melalui interaksi sosial yang kurang efektif, kesulitan dalam mengungkapkan kebutuhan dan mengekspresikan emosi.

Menurut StatPearls, disartria adalah gangguan bicara neuromotor yang terjadi akibat gangguan pada kontrol motorik bicara, yang menyebabkan penurunan kejelasan bicara, sementara kemampuan bahasa tetap utuh sehingga individu mampu memahami dan mengekspresikan bahasa tetap utuh (Joe M.Das, 2023).

Terjadinya kelemahan pada otot bicara yang dapat menyebabkan kesalahan persepsi akibat pertukaran, penghilangan, penambahan dan pengkacauan (distorsi) dalam berbicara.

Oleh karena itu gangguan bicara yang menyebabkan kelemahan otot dapat

dicegah dengan melakukan senam wajah secara rutin untuk memperkuat dan melatih otot bicara. Senam wajah Adalah upaya untuk mempertahankan atau meningkatkan fungsi oral di kalangan lansia. Otot-otot disekitar rongga mulut dapat dilatih dan diperkuat dengan melakukan senam wajah, sehingga senam wajah dapat menjaga dan meningkatkan fungsi oral (Endah Aryati Eko Ningtyas & Sunarjo, 2025).

Senam wajah merupakan Latihan otot bicara yang melibatkan otot trigeminus, fasialis dan hipoglosus. Selain itu senam wajah ini bisa di lakukan secara mandiri di depan kaca

KAJIAN PUSTAKA

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan bertambahnya umur seseorang hingga mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada fase ini, individu mulai mengalami berbagai perubahan dan penurunan fungsi, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang dapat memengaruhi kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan mempertahankan kualitas hidup. Oleh karena itu, lansia memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar, khususnya keluarga, dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraannya (Parida Hanum, Rahayu Lubis, 2018).

Selain itu, peningkatan jumlah populasi lansia baik secara global maupun nasional menunjukkan adanya potensi peningkatan masalah kesehatan yang berkaitan dengan proses penuaan. Data Population Reference Bureau memperkirakan bahwa pada tahun 2025, persentase penduduk lanjut usia di dunia yang berusia di atas 65 tahun mencapai 9%. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 28 juta jiwa atau sekitar 10,7% dari total populasi, dan diperkirakan

akan terus meningkat hingga 19,90% pada tahun 2045. Kondisi ini menuntut adanya upaya promotif dan preventif untuk menjaga fungsi tubuh lansia, termasuk fungsi bicara.

Bicara dapat memengaruhi kualitas hidup individu melalui interaksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan bicara dan keterampilan komunikasi dapat memperkirakan tingkat kualitas hidup individu sebesar 36,3%, karena interaksi sosial yang sukses berperan penting dalam menciptakan stabilitas diri dan kebahagiaan (Shahrani, 2017).

Penderita stroke sering kali mengalami disartria, yaitu gangguan motorik bicara yang muncul akibat kerusakan saraf pada otak yang mengontrol otot-otot bicara. Kondisi ini menyebabkan sinyal motorik terganggu sehingga otot pada bibir, lidah, dan rahang tidak mampu bergerak secara terkoordinasi. Akibatnya, artikulasi menjadi tidak stabil, tidak jelas (pelo), dan menghambat kelancaran komunikasi penderitanya (Damayanti et al., 2025)

Penyakit stroke pada lansia sering kali berdampak pada kemampuan bicara; tercatat sebanyak 55% pasien mengalami bicara pelo (disartria). Hal ini terjadi karena melemahnya otot-otot wajah sehingga pasien sulit mengontrol gerak bibir dan lidah untuk berkomunikasi dengan jelas (Sofija Bajagic, 2025).

Disartria merupakan gangguan bicara yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang dalam melafalkan bunyi ujaran secara jelas dan tepat. Gangguan ini terjadi akibat adanya gangguan atau kerusakan pada sistem saraf yang mengendalikan kerja otot-otot bicara, sehingga pergerakan otot seperti lidah, bibir, rahang dan otot vokal menjadi tidak optimal (Setiawan et al., 2022).

Disartria merupakan gangguan bicara *neurogenic* (akibat gangguan sistem saraf)

yang ditandai oleh kelainan pada kekuatan, kecepatan, jangkauan, kemantapan, nada, serta akurasi gerakan yang diperlukan dalam proses produksi bicara, termasuk pernapasan, fonasi, resonansi, artikulasi dan prosodi (Duffy, 2005).

Menurunnya aktivitas fisik, termasuk Latihan yang melibatkan otot-otot wajah, dapat mempercepat terjadinya penurunan fungsi otot orofasial pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan Upaya pencegahan yang berfokus pada pemeliharaan dan peningkatan fungsi otot wajah.

Pelatihan senam wajah merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk menjaga kekuatan, koordinasi dan fleksibilitas otot-otot wajah sehingga diharapkan mampu mencegah terjadinya gangguan bicara pada lansia.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan kemandirian lansia dalam mencegah gangguan bicara (disartria) dengan penyuluhan dan pelatihan senam wajah. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Januari 2026. Kegiatan dilaksanakan di Politeknik Al Islam Bandung, Jl. Cisaranten Kulon No. 120, Cisaranten Kulon, Kec. Arcamanik, Kota Bandung, Jawa Barat. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 29 lansia. Metode kegiatan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode pelatihan dengan kegiatan ceramah interaktif, demonstrasi dan peragaan ulang senam wajah secara mandiri. Metode ceramah interaktif dilakukan oleh mahasiswa terapi wicara untuk meningkatkan partisipasi aktif lansia, sedangkan demonstrasi dan peragaan ulang digunakan untuk memastikan lansia mampu mengaplikasikan senam wajah secara mandiri.

Rangkaian kegiatan pengabdian ini diawali dengan tahap persiapan yang fokus

pada penguatan pengetahuan serta pelatihan kemandirian bagi para lansia. Fokus utama pada fase ini adalah pemberian penyuluhan komprehensif mengenai gangguan bicara atau disartria, yang mencakup pemahaman mendasar bahwa kondisi tersebut merupakan dampak dari cedera neuromuskular pada penghubung saraf dan otot. Edukasi dilanjutkan dengan penjelasan sederhana mengenai sistem saraf yang terlibat dalam proses bicara, faktor-faktor penyebab, hingga pengenalan ciri-ciri serta tipe-tipe disartria. Selain itu, para lansia diberikan pemahaman mengenai faktor risiko serta langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang tepat. Sebagai bentuk pencegahan gangguan bicara, peserta diberikan pelatihan otot oromotor melalui metode senam wajah untuk mempersiapkan kemampuan motorik mereka.

Memasuki tahap pelaksanaan, fokus kegiatan beralih pada implementasi praktis berupa Pelatihan Senam Wajah Lansia Mandiri. Pada fase ini, para lansia dibimbing untuk mempraktikkan teknik senam wajah secara mandiri guna meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot-otot artikulasi. Seluruh rangkaian kegiatan diakhiri dengan tahap evaluasi yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman lansia terhadap materi disartria serta efektivitas pelatihan senam wajah yang telah diberikan. Proses evaluasi ini dijalankan melalui mekanisme pretest dan posttest guna menilai peningkatan wawasan secara teoretis, serta melalui observasi langsung untuk melihat sejauh mana kemampuan lansia dalam mengaplikasikan gerakan senam wajah secara benar dan konsisten.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Politeknik Al Islam Bandung memiliki fokus utama pada kemandirian lansia dalam mencegah gangguan bicara dengan senam wajah

lansia. Program pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyuluhan sederhana yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pengertian disartria, saraf-saraf yang terlibat dalam proses bicara, penyebab disartria, ciri-ciri dan tipe disartria, faktor risiko disartria, pencegahan dan penanganan disartria. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan senam wajah lansia yang bertujuan untuk mencegah gangguan bicara.

Setelah merumuskan tujuan dan menentukan waktu kegiatan, maka tim pengabdian Masyarakat menyusun materi untuk pelatihan dan menyusun *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait gangguan bicara disartria.

HASIL DAN PEMBAHASAN

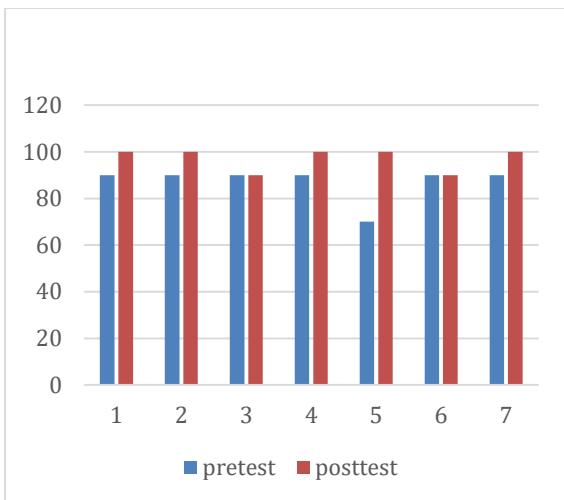
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 29 peserta lansia yang berasal dari Sekolah Lansia Salimah (SALSA) PC Salimah Arcamanik. Dari total peserta tersebut, sebanyak 25 orang mengisi *pretest*, sedangkan 7 orang mengisi *posttest*. Berdasarkan hasil pengisian *posttest*, karakteristik responden menunjukkan rentang usia 45–65 tahun, dengan mayoritas memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

Table 1. Karakteristik Peserta Pelatihan

Variabel	Kategori	Jumlah	presentase
Usia	45-54	3	42,9%
	55-64	3	42,9%
	≥65	1	14,2%
Pekerjaan	IRT	6	85,8%
	Guru TK	1	14,2%
	Total	7	100%

Dalam mengukur pemahaman peserta mengenai materi didapati hasil pretest dan posttest mengalami peningkatan yang sangat baik.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan wawasan dan kemandirian lansia setelah mengikuti rangkaian penyuluhan dan pelatihan senam wajah.



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest

Pada tahap awal, hasil *pretest* menunjukkan bahwa peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai materi yang disampaikan.

Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal lansia terkait gangguan bicara masih relatif rendah dan membutuhkan intervensi edukatif yang sederhana, komunikatif, dan aplikatif. Setelah diberikan penyuluhan interaktif dan pelatihan senam wajah oleh tim pemateri PKM, hasil *posttest* memperlihatkan peningkatan pemahaman peserta, di mana hanya 7 orang yang masih menunjukkan keraguan atau pemahaman yang belum optimal terhadap materi disartria dan senam wajah. Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mempraktikkan senam wajah secara mandiri dengan urutan dan teknik yang

tepat, menandakan tercapainya tujuan kemandirian dalam pelaksanaan latihan senam wajah.

Temuan tersebut sejalan dengan teori terapi wicara yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dan latihan senam wajah yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan kesadaran, fungsi, dan kontrol otot-otot bicara, khususnya pada kelompok lansia yang berisiko mengalami gangguan neuromuskular, dan penyakit degeneratif. Ceramah interaktif berperan penting dalam meningkatkan partisipasi aktif peserta, sementara metode demonstrasi dan redemonstrasi terbukti efektif dalam membantu lansia memahami serta mengingat gerakan senam wajah. Hasil ini akan relevan bila dilakukan secara rutin dan mandiri. Kebaruan dari kegiatan ini terletak pada pendekatan pengabdian masyarakat yang menekankan kemandirian lansia melalui kombinasi penyuluhan sederhana dan praktik langsung senam wajah, sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku preventif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan PKM ini memiliki potensi untuk berkontribusi dalam menurunkan risiko dan prevalensi gangguan bicara disartria pada lansia melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Politeknik Al Islam Bandung pada 7 Januari 2026 berhasil meningkatkan wawasan dan kemandirian lansia dalam upaya pencegahan gangguan bicara disartria. Melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan redemonstrasi, lansia memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian disartria, saraf yang terlibat dalam proses bicara, penyebab, ciri-ciri, tipe, faktor risiko, serta

upaya pencegahan dan penanganannya. Pelatihan senam wajah yang diberikan juga mampu meningkatkan kemampuan lansia dalam mengaplikasikan latihan oromotor secara mandiri. Hasil evaluasi melalui *pretest*, *posttest*, dan observasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta keterampilan praktis lansia, sehingga kegiatan ini memberikan kontribusi nyata secara praktis dalam mendukung pencegahan gangguan bicara pada lansia, sekaligus secara teoritis memperkuat peran edukasi dan latihan oromotor sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam bidang terapi wicara.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, disarankan agar program penyuluhan dan pelatihan senam wajah bagi lansia dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan terstruktur untuk mempertahankan serta meningkatkan kemandirian lansia dalam menjaga fungsi bicara. Kegiatan serupa juga dapat diperluas ke komunitas lansia lainnya dengan melibatkan tenaga kesehatan atau kader pendamping agar pelaksanaan senam wajah dapat terus dipantau. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas senam wajah dalam jangka panjang terhadap pencegahan atau penurunan risiko disartria dengan jumlah peserta yang lebih besar dan variasi metode evaluasi, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan kontribusi yang lebih luas bagi pengembangan intervensi preventif di bidang terapi wicara.

DAFTAR PUSTAKA

- Colin A Tidwell, M. R. M. (2025). *Women Speak More Than Men During Early And Middle Adulthood*. National Library Of Medicine. [Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.1037/pspp0000534](https://doi.org/https://doi.org/10.1037/pspp0000534)
- Damayanti, R., Agustina, J., & Masnunah. (2025). *Gangguan Artikulasi Pada Individu Yang Mengalami Disartria (Perspektif Neurolinistik)*. 10(1), 99–108.
- Duffy, J. R. (2005). *Motor Speech Disorders: Substrates, Differential, Diagnosis, And Management* (Second Edi). Mayo Foundation For Medical Education And Research.
- Endah Aryati Eko Ningtyas, D. F., & Sunarjo, L. (2025). *Gemakes : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Community Self-Empowerment In Optimizing Oral Cavity Movement Kesehatan Gigi Dan Mulut Menjadi Salah Kunci Dalam Meningkatkan Berdasarkan The Global Burden Of Disease Study Lansia Dianggap Masih Rentan Data Da*. 5, 266–270. [Https://Doi.Org/10.36082/Gemakes.V5i2.2251](https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i2.2251)
- Joe M.Das. (2023). *Disartria*. National Library Of Medicine. [Https://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Books/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/)
- Parida Hanum, Rahayu Lubis, R. (2018). *Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*.
- Setiawan, H., Triyadi, S., Herlina, D., Asharini, A., Lutfiyana, A., & Nursakinah, N. (2022). *Penerapan Mekanisme Berbicara Pada Penderita Disartria Menggunakan Media Audio Visual*. 29(1), 3–6. [Https://Doi.Org/10.35134/Jmi.V29i1.101](https://doi.org/10.35134/jmi.v29i1.101)
- Shahrani, S. Al. (2017). *Communication Skills And Its Relationship With Quality Of Life Among School Counselors*. 7(1), 25–37.
- Sofija Bajagic, M. V. (2025). *Characteristics Of Dysarthria In Post-Stroke Patients*. 7(9), 103–112. [Https://Doi.Org/10.59519/Mper7110](https://doi.org/10.59519/mper7110)

Hanif Afida¹, Jenni Marsella Br Barus², Muhammad Dicky Maulana³, Shiane Hanako Sheba⁴

Tuwu, D., Tarifu, L., Tuwu, D., Tarifu, L., Oleo, U. H., & Tenggara, S. (2023). *Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga*. 6(1), 20–29. (5), 977-994. <https://doi.org/10.1108/JD-09-2018-0151>

Nedungadi, P., Menon, R., Gutjahr, G., Erickson, L. and Raman. R. (2018). Towards an Inclusive Digital Literacy Framework for Digital India. *Education + Training*, 60 (6), 516-528. <https://doi.org/10.1108/ET-03-2018-0061>

DOKUMENTASI KEGIATAN



Hanif Afida¹, Jenni Marsella Br Barus², Muhammad Dicky Maulana³, Shiane Hanako Sheba⁴