



Senam Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Lansia

Gymnastics Effort To Improve The Physical Health Of The Elderly

Ita Novianti¹, Asrianti Safitri Muchtar², Mutmainnah Mutmainnah³, St. Malka⁴

¹⁻⁴ Akademi Kebidanan Batari Toja, Bone

Korespondensi penulis: ita.novianti91@gmail.com

Article History:

Received: 30 Maret 2023

Revised: 30 April 2023

Accepted: 30 Mei 2023

Keywords: Elderly, Elderly
Gymnastics, Hypertension

Abstract: *Elderly is a man or woman who has entered the age of 60 years accompanied by various declines in physical condition, decreased function of the body's organs, and decreased function of the brain. The elderly population is increasing globally. Service activities aim to empower the elderly through elderly gymnastics as an effort to improve physical health in supporting the Tangguh elderly. The method of activity in this service involves 5 students of midwifery Akbid Batari Toja. The service implementation adopts action research steps which consist of 4 (four) stages, namely: planning, action, observation and evaluation, and reflection. Evaluation of the results of the conclusion, namely the implementation of community service with a series of activities, namely checking blood pressure and exercising for the elderly. Before being given information regarding elderly exercise, all 28 elderly participants did not know about elderly exercise movements. After being given information on elderly gymnastic movements, as many as 25 elderly people followed the gymnastic movements and did them correctly. Based on the results of blood pressure checks, it was found that 7 elderly people had high blood pressure $\geq 140/100$, the community service team recommended carrying out examinations at the nearest health center, advising them to consume lots of vegetables and fruit and routinely doing elderly exercises.*

Abstrak

Lanjut usia (Lansia) merupakan seorang laki-laki atau perempuan yang telah memasuki usia 60 tahun disertai dengan terjadinya berbagai penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dari organ-organ tubuh, serta penurunan fungsi dari otak. Populasi usia lanjut mengalami peningkatan secara global. Kegiatan pengabdian bertujuan melakukan pemberdayaan lansia melalui senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dalam mendukung lansia Tangguh. Metode kegiatan dalam pengabdian ini melibatkan mahasiswa kebidanan Akbid Batari Toja sebanyak 5 mahasiswa. Pelaksanaan pengabdian mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi. Evaluasi hasil kesimpulan yaitu terlaksananya pengabdian dengan rangkaian kegiatan yaitu pemeriksaan tekanan darah dan senam lansia. Sebelum diberikan informasi terkait senam lansia, seluruh peserta sebanyak 28 lansia belum mengetahui Gerakan-gerakan senam lansia. Setelah diberikan informasi gerakan senam lansia sebanyak 25 lansia mengikuti gerakan senam dan melakukan dengan benar. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan 7 lansia tekanan darah tinggi $\geq 140/100$, tim pengabdian menganjurkan untuk melakukan pemeriksaan di puskesmas terdekat, menganjurkan banyak mengkonsumsi sayuran dan buah serta rutin melakukan senam lansia.

Kata Kunci: Lansia, senam lansia, hipertensi

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan seorang laki-laki atau perempuan yang telah memasuki usia 60 tahun (Eka Putri Dian, 2021). Proses penuaan sebagai bentuk akumulasi rusaknya tingkat seluler dan molekuler pada tubuh yang terjadi dalam waktu yang lama sering kali dikaitkan dengan kejadian penyakit tidak menular seperti : hipertensi, diabetes melitus, jantung, penyakit sendi dan stroke (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

* Ita Novianti, ita.novianti91@gmail.com

Jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat secara signifikan setiap tahunnya. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Terdapat tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%) (Kemenkes RI, 2017).

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama kardiovaskuler dimana merupakan penyebab utama dari kematian masyarakat dunia (Alifariki,2019; Taiso et al.,2021). WHO mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darah sistoliknya (TDS) ≤ 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya (TDD) ≥ 90 mmHg dalam 2 kali pengukuran tekanan darah (I P Sudayasa & Alifariki, 2020).

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh diam-diam, dimana risiko paling tinggi kejadian hipertensi adalah lansia. Lansia sering tidak mengetahui bahwa dirinya adalah penderita hipertensi dan baru diketahui setelah pemeriksaan pada penyakit lain atau setelah terjadi kerusakan pada sistem organ. Kerusakan organ adalah target akibat besarnya peningkatan derajat tekanan darah yang tidak terkontrol dan tidak mendapatkan pengobatan pada hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2 yang memiliki resiko tertinggi pada komplikasi dan kecacatan permanen, sehingga perlunya untuk penderita dalam mengontrol tekanan darahnya (Rohkuswara & Syarif, 2017),(Alifariki, 2019).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat, hal ini disebabkan karena meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) baik secara global maupun nasional. Hal ini dapat dilihat dari bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia. Menurut data Biro statistik presentasi lansia di Indonesia sebesar 9,6% dari total penduduk atau sekitar 25,64 juta orang. Hasil proyeksi data tersebut mengindasikan perlunya perhatian yang khusus terhadap lansia mengingat hipertensi sangat berbahaya bagi lansia dan termasuk kelompok/populasi berisiko (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Lansia sering dianggap sebagai golongan lemah, padahal sesungguhnya peranan lansia sangat berarti bagi masyarakat terutama dalam memberikan nilai –nilai moral dan norma untuk penerusnya. Pelayanan kesehatan lansia telah diatur pada Undang- undang Kesehatan No.36 tahun 2009 mengenai upaya peningkatan dan pemeliharaan kesehatan masyarakat yang meliputi warga lansia dilakukan atas dasar tidak membedakan dengan maksud seluruh warga termasuk lansia berhak mendapatkan pelayanan kesehatan agar para lansia tetap sehat dan

produktif (Halimsetiono, 2021). Senam lansia merupakan salah satu terapi komplementer yang bersifat melakukan gerakan pada anggota tubuh sehingga terjadi peregangan pada otot tubuh dan memberikan efek positif seperti rasa bahagia, gembira, tidurnyenyak, pikiran lebih fokus serta dapat mengontrol penyakit hipertensi (Fatimah & Utami, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Tulak dan Umar (2016), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam pada lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia. Hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteritersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah.

Selain senam lansia, pemeriksaan kesehatan gratis dilakukan untuk deteksi dini dan pemeriksaan rutin pada lansia, sehingga jika terdapat lansia mengalami salah satu penyakit tidak menular seperti hipertensi, gula darah (DM), asam urat, kolesterol dapat segera ditanggulangi.

Sehingga dengan pengabdian kepada masyarakat yang telah dipersiapkan secara detail dan sistematis dengan harapan acara ini dapat mewujudkan tujuan dari kegiatan pengabdian ini agar para masyarakat juga lebih memperhatikan keberadaan lansia di sekitar lingkungannya. Dengan telah dilakukannya Pengabdian Kepada Masyarakat khususnya Lansia, dapat menjaga kerukunan dan keharmonisan sesama, serta menjaga kepedulian sosial dan membiasakan pola hidup sehat bagi sesama warga negara Indonesia.

Pengabdian kepada masyarakat yaitu senam dan pemeriksaan tekanan darah pada lansia dilakukan dengan harapan dapat menumbuhkan kepedulian dan kesadaran para civitas Akbid Batari Toja dan masyarakat umum untuk lebih peduli dan memperhatikan kebutuhan lansia. Dengan demikian lansia tidak merasa terabaikan, sehingga menumbuhkan rasa percaya diri

untuk tetap berbaaur dengan masyarakat umum lainnya. Kegiatan pengabdian ini tentunya merupakan suatu bentuk amal jariyah jika dikerjakan dengan ikhlas.

METODE

Metode dalam pelaksanaan pengabdian mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan (Yaumi, Muhammad dan Damopolii 2014), yaitu:

1. Perencanaan meliputi koordinasi, pemberian informasi, sosialisasi kegiatan dan memastikan pelaksanaan tanggal dan lokasi kegiatan.
2. Tindakan meliputi Pelaksanaan kegiatan pengabdian
3. Observasi meliputi pengamatan selama proses kegiatan pengabdian
4. Evaluasi meliputi kesimpulan terlaksananya pengabdian pemeriksaan fisik lansia yaitu pemeriksaan tekanan darah dan senam lansia

Sasaran kegiatan pengabdian adalah 28 lansia yang tinggal di desa Melle kecamatan Dua Boccoe, bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dan tidak dalam keadaan sakit atau menjalani perawatan. Sasaran pengabdian dengan persetujuan Kepala Desa Melle. Kegiatan pengabdian meliputi melakukan pemeriksaan fisik seperti tekanan darah kemudian dilanjutkan dengan melakukan senam lansia.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2023 Pukul 08.00 WITA yang diselenggarakan di kantor desa Melle kecamatan Dua Boccoe.

Tabel 1. Karakteristik peserta Pengabdian

Variabel	F	%
Umur		
45-50 tahun	22	78.57
50-60 tahun	6	21.43
> 60 tahun	-	
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	57.14
Laki-laki	12	42.86
Tekanan Darah (mmHg)		
≤140/100 mmhg	21	75
≥140/100 mmhg	7	25

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik lansia mayoritas berusia 45-50 tahun sejumlah 22 lansia (78.57%). Jenis kelamin lansia terbanyak yaitu perempuan berjumlah 16 (57.14%). Tekanan darah mayoritas $\leq 140/100$ berjumlah 21 lansia (75%).

Tabel 2. Gerakan senam lansia sebelum dan setelah diberikan informasi

Senam Lansia	Benar	Salah
Sebelum	0	28
Setelah	25	3

Berdasarkan tabel 2 didapatkan 25 lansia benar dan masih ada 3 lansia salah dalam melakukan gerakan senam lansia setelah pemberian informasi.

DISKUSI

Lansia adalah manusia yang mengalami penambahan umur yang disertai dengan terjadinya berbagai penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dari organ-organ tubuh, serta penurunan fungsi dari otak (Nuraeni, Akbar, and Tresnasari 2019). Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, diperlukan perbaikan kualitas kesehatan para lansia. Lansia diharapkan memiliki semangat untuk hidup mandiri, memiliki rasa percaya diri, bugar dan energik, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Seorang lansia dapat dikatakan berkualitas, apabila dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mandiri, masih produktif dalam bekerja, memiliki daya ingat yang baik dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik (Christiani et al. 2015).

Salah satu upaya untuk mewujudkan lansia yang berkualitas adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, terutama bagi lansia. Olahraga yang cenderung memberikan keuntungan yang besar bagi lansia adalah olahraga senam. Senam merupakan olahraga yang bersifat aerobik dan rekreasi. Senam juga memberikan manfaat, antara lain untuk mempertahankan bahkan meningkatkan taraf kebugaran jasmani serta membentuk kondisi fisik. Lebih dari pada itu, senam juga bermanfaat dalam membantu perkembangan otak karena senam merupakan kombinasi gerakan dan musik (Putra and Suharjana 2018).

Senam merupakan olahraga yang bisa dikatakan sebagai olahraga yang aman untuk lansia karena memiliki risiko cedera yang kecil, menyenangkan, dan mudah dilakukan, senam saat ini memang menjadi salah satu pilihan olahraga buat para lansia. Senam lansia efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, efektif dalam menjaga kebugaran jasmani, menurunkan tekanan darah (Yanti, Alkafi, and Yulita 2021), mengurangi kadar gula darah, asam, meningkatkan kualitas tidur yang lebih, meningkatkan kognitif lansia (Pardosi and Marsinova 2021).

KESIMPULAN

Lanjut usia (lansia) merupakan fase dalam kehidupan yang akan dialami oleh individu, diharapkan memiliki semangat untuk hidup mandiri, memiliki rasa percaya diri, bugar dan

energi, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Senam lansia merupakan suatu bentuk olahraga yang bermanfaat bagi lansia. Senam lansia yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan fisik lansia. Pemberdayaan lansia melalui pemberian informasi tentang senam lansia diharapkan lansia dapat melakukan senam lansia secara mandiri untuk meningkatkan kesehatan fisik yang dapat dilakukan setiap hari pada pagi hari sebelum beraktifitas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada semua pihak terutama kepada bapak kepala desa beserta seluruh perangkat desa dan masyarakat desa Melle yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian sehingga berjalan tanpa kendala. Selama kegiatan berlangsung terjadi peningkatan pengetahuan tentang aktivitas fisik apa saja yang perlu dilakukan oleh lansia dan yang paling penting adalah menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat baru para lansia yang menghadiri kegiatan ini. Semangat yang diperlihatkan para peserta membuktikan bahwa harapan untuk hidup lebih baik masih tinggi hanya saja butuh pendampingan dari semua pihak khususnya bagi tenaga kesehatan.

DAFTAR REFERENSI

- Alifariki, L. O. (2019). *Epidemiologi Hipertensi: Sebuah Tinjauan Berbasis Riset*. Penerbit LeutikaPrio. <http://www.leutikaprio.com/>
- Christiani, Mariana, Sunkudon Henry, Palandeng Vandri, Kallo Program, Studi Ilmu Keperawatan, and Fakultas Kedokteran. 2015. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Gmim Anugerah Di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa." *Jurnal Keperawatan* 3(1). doi: 10.35790/JKP.V3I1.6697.
- Eka Putri Dian. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1151.
- Fatimah, S., & Utami, F. P. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kp. Dukuh II dan Dukuh III Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 156–164. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.433>
- Halimsetiono, E. (2021). Pelayanan Kesehatan pada Warga Lanjut Usia. *KELUWIH: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 64–70. <https://doi.org/10.24123/kesdok.v3i1.4067>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Infodatin Lanjut Usia (lansia)*. In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (p. 12).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018*. 106–109.
- Nuraeni, Riri, Mohammad Rizki Akbar, and Cice Tresnasari. 2019. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia Berdasar Atas Uji Jalan 6 Menit." *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains* 1(2):121–26. doi: 10.29313/jiks.v1i2.4633.

- Pardosi, Sariman, and Derison Marsinova. 2021. "Pengaruh Senam Lansia Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Bengkulu." *Jurnal Media Kesehatan* 14(2):175–82. doi: 10.33088/JMK.V14I2.701.
- Rohkuswara, T. D., & Syarif, S. (2017). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016. *Jurnal Epidemiolog Kesehatan Indonesia*, 1(2), 13–18. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v1i2.1805>
- Sudayasa, I P, & Alifariki, L. O. (2020). The Relationship between the Consumption Pattern of Pokea Clam and Protein with LDL and HDL Levels in Patients with Hypertension. *Indian Journal of Public Health*
- Sudayasa, I Putu, Alifariki, L. O., Rahmawati, Hafizah, I., Jamaludin, Milasari, N., Nisda, & Usman, A. N. (2020). Determinant juvenile blood pressure factors in coastal areas of Sampara district in Southeast Sulawesi. *Enfermeria Clinica*, 30(Supplement 2), 585–588. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.167>
- Sudayasa, I Putu, Lantani, A. Z., Cecilia, N. P., & Alifariki, L. O. (2020). The Relationship Consumption Patterns of Pokea Clams (*Batissa violaceavar.Celebensis*, von Martens, 1897) and Lipids with Total Cholesterol Levels and Triglycerides in Patients with Hypertension. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(2).
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 102–109.
- Tulak, G.,T., dan Umar, M. 2016. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wara Palopo.Vol.02, Nomor 01 hal 169-172
- Yanti, Meyi, Alkafi Alkafi, and Defi Yulita. 2021. "Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN* 5(1):44–52. doi: 10.33757/JIK.V5I1.361.
- Yaumi, Muhammad dan Damopolii, Muljono. 2014. *Action Research : Teori, Model, Dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana.