

PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK DALAM MENDUKUNG LANSIA TANGGUH

Evi Diliانا Rospia¹⁾, Dwi Kartika Cahyaningtyas¹⁾, Cahaya Indah Lestari²⁾, Rizkia Amilia²⁾,
Catur Esty Pamungkas²⁾, Siti Mardiyah WD²⁾

¹⁾Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Muhammadiyah Mataram,
Mataram, NTB, Indonesia

²⁾Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Mataram, NTB, Indonesia

Corresponding author : Evi Diliانا Rospia
E-mail : diliana.evi@gmail.com

Diterima 30 Oktober 2022, Direvisi 20 Desember 2022, Disetujui 20 Desember 2022

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah berusia 60 tahun keatas (UU No. 13 1998). 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 akan melibatkan mahasiswa kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram sebanyak 3 mahasiswa. Rencana 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 fisik lansia yaitu pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, serta senam lansia. Sebelum diberikan informasi terkait senam lansia, seluruh peserta sebanyak 15 lansia belum mengetahui Gerakan-gerakan senam lansia. Setelah diberikan informasi Gerakan senam lansia seluruh peserta sebanyak 15 lansia mengikuti gerakan senam dan melakukan dengan benar. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan 10 lansia tekanan darah tinggi $\geq 140/100$, tim pengabdian menganjurkan untuk melakukan pemeriksaan di puskesmas terdekat, menganjurkan memperbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah dan rutin melakukan senam lansia

Kata kunci: pengabdian masyarakat; lansia; senam lansia

ABSTRACT

Elderly (elderly) are those who are aged 60 years and over (Law No. 13 1998). The elderly population is increasing globally. The aims of community dedication 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 will involve 3 students of midwifery at Muhammadiyah Mataram University. The Service Implementation Plan adopts action research steps consisting of 4 (four) stages, namely: planning, action, observation and evaluation, and reflection. Evaluation of the results of the conclusion of the implementation of service with a series of activities, namely physical examination of the elderly, namely checking blood pressure and weight, as well as elderly exercise. Before being given information regarding elderly gymnastics, all 15 elderly participants did not know the elderly gymnastics movements. After being given information on the elderly gymnastics movement, all 15 elderly participants followed the gymnastics movements and did it correctly. Based on the results of the blood pressure examination, it was found that 10 elderly people had high blood pressure 140/100, the service team recommended to carry out an examination at the nearest health center, recommended consuming more vegetables and fruit and regularly doing elderly exercise

Keywords: community dedication; elderly; elderly gymnastics,

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah berusia 60 tahun keatas (UU No. 13 1998). Populasi usia lanjut mengalami peningkatan secara global, proporsi penduduk berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6

persen tahun 1990 menjadi 9,3 persen pada tahun 2020. Proporsi tersebut diproyeksikan akan terus meningkat menjadi 16 persen pada tahun 2050, dan sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari Negara berkembang (BPS, 2021). Perserikatan Bangsa Bangsa

(PBB) dunia memperkirakan akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050 (WHO, 2018).

Indonesia mempunyai 9,92 persen lansia di tahun 2020. Di Provinsi NTB, berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020 yang dilakukan BPS, jumlah lansia sekitar 436 ribu jiwa atau 8,21 persen dari seluruh penduduk di tahun 2020, persentasi jumlah Jumlah lansia di Lombok barat 54 ribu. Jumlah ini meningkat dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu 429 ribu jiwa (BPS NTB, 2021). Jumlah lansia di Kecamatan labuapi pada tahun 2017 sejumlah 3.120 ribu lansia, dengan jumlah 307 lansia di Desa Perampuan (BPS NTB, 2021). Menjadi tua semua orang akan mengalami karena disebabkan semakin bertambahnya usia maka akan ditandai dengan adanya perubahan anatomis dan fisiologis yaitu merupakan proses menua dan akan menyebabkan penurunan kualitas hidup sehingga status lansia dalam kondisi sehat sakit. Selain itu kualitas hidup yang kurang baik biasanya dapat dilihat berkurangnya kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan (Manangkot, Sukawana, and Witarsa 2016).

Kesejahteraan lansia dapat dicerminkan melalui kondisi kesehatannya. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan). Pada tahun 2021, sebanyak 42,22 persen lansia pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, separuh di antaranya (22,48 persen) terganggu aktivitasnya sehari-hari atau sakit. Mengingat kondisi kesehatan yang rentan terserang penyakit, lansia perlu berperilaku sehat seperti rajin berolahraga dan menghindari rokok (BPS, 2021). Pemerintah telah memberikan perhatian terhadap kesejahteraan penduduk lanjut usia, baik melalui peraturan tertulis, kebijakan, maupun program pembangunan, seperti Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 bahwa menjaga kesehatan masyarakat lansia agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomi. Pada RPJMN 2020-2024 untuk menciptakan penduduk lansia yang sehat dan produktif.

Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Lansia cenderung akan mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis. Penurunan pada sistem psikologis ini dapat mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, berkurangnya

gairah seksual, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur). Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya Senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan aspek-aspek kualitas hidup lansia. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh (Manangkot et al. 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Tabita Ma Windri et al (2019) didapatkan bahwa sebelum dilakukan aktivitas fisik rata-rata kualitas hidup meningkat. senam lansia dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh dan fungsi kognitif pada lansia (Manangkot et al. 2016). Penelitian lainnya menyebukan bahwa senam lansia dapat meningkatkan kesehatan fisik seperti meningkatkan kekuatan otot pernafasan dan fungsi otot paru pada lansia (Handayani, Sari, and Wibisono 2020) menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi, senam lansia dapat meningkatkan kesehatan psikis lansia, dapat menurunkan insomnia (Yurintika, Sabrian, and Dewi 2015), menurunkan gejala stress dan depresi (Nur Iffah., 2022) Berdasarkan situasi tersebut, maka kegiatan pengabdian ini bertujuan melakukan pemberdayaan lansia melalui senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dalam mendukung lansia Tangguh.

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 berat badan, serta senam lansia

Sasaran kegiatan pengabdian adalah 15 lansia yang tinggal di Desa Perampuan,

bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dan tidak dalam keadaan sakit atau menjalani perawatan. Sasaran pengabdian adalah 15 lansia dengan persetujuan Kepala Desa Perampuan. Kegiatan pengabdian meliputi melakukan pemeriksaan fisik seperti tekanan darah dan timbang berat badan, kemudian dilanjutkan dengan melakukan senam lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2022 Pukul 16.00 WITA yang diselenggarakan di rumah Kepala Desa Perampuan. Sasaran kegiatan pengabdian adalah 15 lansia. Kegiatan pengabdian meliputi pemeriksaan fisik seperti tekanan darah dan timbang berat badan, kemudian dilanjutkan dengan melakukan senam lansia. Adapun tahapan-tahapan dalam kegiatan ini yaitu sebagai berikut:

1. Perencanaan

Tahap perencanaan meliputi koordinasi dan pemberian informasi kegiatan, sosialisasi kegiatan pengabdian dan memastikan pelaksanaan tanggal dan lokasi pengabdian. Tim pelaksana menjelaskan rangkaian kegiatan secara teknis pada tahap perencanaan, dan meyakinkan perangkat desa untuk melibatkan lansia dalam kegiatan pengabdian.

2. Tindakan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian tentang Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Fisik Dan Psikis Dalam Mendukung Lansia di Desa Perampuan. Setelah melakukan musyawarah dengan kepala desa Perampuan disepakati tanggal pengabdian yaitu 04 Juni 2022, lokasi pengabdian dilakukan di rumah kepala Desa dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu: jarak yang dekat dengan rumah sasaran (lansia) dan tempat yang luas untuk melakukan kegiatan senam lansia. Alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu tensimeter, Timbangan berat badan dewasa. Jumlah pesesrta yang mengikuti kegiatan pengabdian sebanyak 15 lansia.

Tabel 1. Karakteristik peserta pengabdian

Variabel	F	%
Umur		
45-50 Tahun	13	87
50-60 Tahun	2	13
>60 Tahun	0	0
Tekanan Darah (mmhg)		

≤ 140/100	5	33
≥ 140/100	10	67
Berat Badan (Kg)		
≤ 60	7	46
61-70	4	27
≥ 70	4	27
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	27
Perempuan	11	73

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik lansia mayoritas berusia 45-50 tahun sejumlah 13 lansia (87%). Tekanan darah mayoritas ≤ 140/100 berjumlah 10 lansia (67%), berat badan lansia mayoritas ≤ 60 kg berjumlah 7 (46%). Jenis kelamin lansia terbanyak yaitu perempuan berjumlah 11 (73%).

3. Observasi

Observasi dilakukan selama proses pengabdian, hasil tes gerakan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang senam lansia.

Tabel 2. Gerakan senam lansia sebelum dan setelah pemberian informasi

Senam Lansia	True	False
Pretest	0	15
Posttest	15	0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan 15 lansia benar dalam melakukan gerakan senam lansia setelah pemberian informasi.

4. Evaluasi

Evaluasi hasil kesimpulan terlaksananya pengabdian dengan rangkaian kegiatan yaitu pemeriksaan fisik lansia yaitu pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, serta senam lansia. Sebelum diberikan informasi terkait senam lansia, seluruh peserta sebanyak 15 lansia belum mengetahui gerakan-gerakan senam lansia. Setelah diberikan informasi Gerakan senam lansia seluruh peserta sebanyak 15 lansia mengikuti gerakan senam dan melakukan dengan benar. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan 10 lansia tekanan darah tinggi ≥ 140/100, tim pengabdian menganjurkan untuk melakukan pemeriksaan di puskesmas terdekat, menganjurkan memperbanyak mengonsumsi sayuran dan buah dan rutin melakukan senam lansia.

Pembahasan

Lanjut usia (lansia) merupakan fase dalam kehidupan yang akan dialami oleh individu. Lansia adalah manusia yang mengalami pertambahan 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).

Pada lanjut usia penting untuk memiliki kemampuan fisik maupun kemampuan kognitif yang baik, sehingga bisa dikatakan sebagai lansia yang berkualitas. Salah satu upaya untuk mewujudkan lansia yang berkualitas adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, terutama bagi lansia (Putra and Suharjana 2018). 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 (Faizal and Maryana 2020), efektif dalam menjaga kebugaran jasmani (Christiani et al. 2015; Mardius et al. 2017; Nuraeni et al. 2019; Putra and Suharjana 2018), menurunkan tekanan darah (Yanti, Alkafi, and Yulita 2021), mengurangi kadar gula darah, asam urat (Savira dan Maya, 2021), meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Erina, 2021), meningkatkan kognitif lansia (Pardosi and Marsinova 2021), penurunan resiko jatuh pada lansia (Fatmawati, Yuliani, and Wardani 2021)

SIMPULAN DAN SARAN

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

bugar dan energik, 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. Senam lansia dapat dilakukan setiap hari pada pagi hari sebelum beraktifitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Mataram dan Mitra Pengabdian Masyarakat yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- BPS. 2021. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. 4(1):88–100. Badan Pusat Statistik Jakarta
- BPS NTB. Profil Lanjut Usia Nusa Tenggara Barat 2018. BPS NTB: 2018
- Yurintika, Sabrian & Dewi. 2015 “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia - Repository Universitas Bakti Tunas Husada.” Retrieved June 28, 2022c (<https://repository.universitastbh.ac.id/1400/>).
- 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.
- Faizal, Kgs. Muhammad, and Maryana Maryana. 2020. “Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Senam Lansia Dan Pemeriksaan Kesehatan Di Desa Cengkong Abang.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 3(1):206–11. doi: 10.33024/JKPM.V3I1.2672.
- Fatmawati, Veni, Emi Yuliani, and Riska Risty Wardani. 2021. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia.” *Jurnal Kesehatan* 13(2):192–97. doi: 10.23917/JK.V13I2.11936.
- Handayani, Sri Puzzy, Rina Puspita Sari, and Wibisono Wibisono. 2020. “Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia.” *BIMIKI (Berkala*

- Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia* 8(2):48–55. doi: 10.53345/bimiki.v8i2.143.
- Manangkot, Meril Valentine, I. Wayan Sukawana, and I. Made Suruta Witarsa. 2016. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading." *Jurnal Keperawatan COPING NERS* 4(1):24–27.
- Mardius, Ali, Yuni Astuti Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Ali Mardius, Yuni Astuti, and Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. 2017. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang." *Journal of Education Research and Evaluation* 1(3):147–52. doi: 10.23887/JERE.V1I3.10381.
- Nuraeni, Riri, Mohammad Rizki Akbar, and Cice Tresnasari. 2019. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tigkat 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.
- Posyandu, D. I., K. E. L. Madyopuro, K. E. C. Keungkandang Malang, and Nur Iffah. 2023. "Iffah|Pengaruh Senam... | 433." 433–41.
- Putra, Edo Fralian, and Suharjana Suharjana. 2018. "Model Senam Lansia Untuk Kebugaran Jasmani Dan Fungsi Otak." *Jurnal Keolahragaan* 6(2):120–29. doi: 10.21831/JK.V0I0.20626.
- 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.
- Yurintika, Famelia, Febriana Sabrian, and
- Yulia Irvani Dewi. 2015. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia." *Jom* 2(2):1116–22.