

PENINGKATAN KESEHATAN JASMANI LANSIA MELALUI SENAM LANSIA DI PANTI JOMPO EMBUNG FATIMAH TANJUNGPINANG

Rian Yuliyana

Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

Email : rianyuliyana@gmail.com

ABSTRAK

Lansia sebagai populasi berisiko terjadinya penurunan kesehatan. Salah satu cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari gangguan kesehatan yaitu dengan senam lansia. Senam lansia dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Oleh karena itu, senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan kesehatan jasmani lansia melalui senam lansia di Panti Jompo Embung Fatimah Tanjungpinang. Subjek dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh Lansia yang berada di Panti Jompo Embung Fatimah Tanjungpinang. Pelaksanaan kegiatan ini berupa Pendidikan kesehatan dan demonstrasi senam lansia. Sehingga kegiatan ini dapat dilakukan oleh lansia secara berkesimbangan dalam kegiatan aktifitas hariannya

Kata Kunci: jasmani, senam, lansia

PENDAHULUAN

Penduduk diseluruh dunia dengan kelompok lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun keatas mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (WHO,2016). Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia diatas 60 tahun sekitar 7,18 persen (WHO, 2013). Peningkatan jumlah penduduk lansia ini disebabkan antara lain karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang

meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Ponorogo, 2010).

Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik resiko kesehatan yaitu resiko biologi termasuk resiko terkait usia, sosial dan lingkungan serta resiko perilaku atau gaya hidup. Risiko sosial dan lingkungan pada lanjut usia yaitu adanya lingkungan yang memicu stres. Aspek ekonomi pada lansia yaitu penurunan pendapatan akibat pensiun. Risiko perilaku atau gaya hidup seperti pola kebiasaan kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi

makanan yang tidak sehat dapat memicu terjadinya penyakit dan kematian. Miller (2012) dalam teorinya *functional consequences* mengatakan penurunan berbagai fungsi tubuh merupakan konsekuensi dari bertambahnya usia. Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh.

Ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari meningkatkan kesegaran jasmani dengan semboyan sehat yaitu Seimbangkan gizi, Enyahkan rokok, Hindari stres, Awasi tekanan darah, dan Teratur berolahraga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam (Maryam dkk, 2008). Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan-

keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) (Once, 2011). Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Jenis latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam. Senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Hasil penelitian Yuliyana (2018) menemukan adanya hubungan signifikan kualitas hidup dengan senam lansia pada lansia di Panti Werdha. Selain kegiatan senam lansia, latihan nafas dalam juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia.

Tujuan utama pengaturan pernafasan adalah untuk menyuplai kebutuhan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, misalnya saat latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan meningkatkan pengeluaran karbon dioksida, hasil proses metabolisme tubuh (Potter & Perry, 2005). Pernafasan yang pelan, dalam, dan teratur dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis. Peningkatan aktivitas parasimpatis dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga bisa menurunkan tekanan darah.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan metode penyuluhan, diskusi, tanya jawab dan tindakan demonstrasi tentang senam lansia, adapun tahapan pelaksanaan pada kegiatan ini adalah:

1. Melakukan Pre test dengan kuesioner Kesegaran Jasmani .
2. Pengecekan tekanan darah, Asam urat dan gula darah.



Gambar 1
Pengecekan asam urat dan gula darah

3. Memberikan penyuluhan kepada lansia tentang manfaat senam lansia
4. Melakukan demonstrasi Senam Lansia



Gambar 2
Demostrasi Senam Lansia

5. Melakukan redemonstrasi senam lansia
6. Pengejekan Tekanan darah dan melakukan Post test dengan kuesioner kesegaran jasmani.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan DI Panti Jompo Embung Fatimah, Dinas Sosial Tanjungpinang, pada hari Senin, 12 April 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penjajakan pengabdian pada masyarakat pada hari Senin, 5 April 2021 dilaksanakan pada Dinas Sosial Tanjungpinang khususnya Kasi Rehabilitasi Lansia yaitu H. Suyanto sekaligus ke pada pengurus panti jompo. Setelah mendapatkan izin dari selanjutnya kami selaku ketua Pengabdian masyarakat menyepakati bersama mengenai waktu pelaksanaan kegiatan dengan pihak Pengurus Panti Jompo Embung Fatimah yaitu kegiatan dilaksanakan 2 (Dua) kali. Selain itu, didapatkan Daftar Nama Lansia dan Pengurus yang ada di Panti Jompo Embung Fatimah. Di Panti Jompo Embung Fatimah terdapat 13 (Tiga Belas) orang lansia yang terdiri dari 5 (Lima) laki-laki dan 7 (Tujuh) orang perempuan. Dengan jumlah pengurus 13 (Tiga Belas) orang. Selain itu, juga terdapat 8

(Delapan) Orang yang merupakan Orang rumah singgah.

Selanjutnya, Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 12 April 2021 di Ruang Panti Jompo Perempuan Embung Fatimah Tanjungpinang. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah Kegiatan diawali dengan mempersiapkan diri lansia untuk mengumpulkan lansia di ruangan perempuan. Kegiatan dilanjutkan dengan memperkenalkan diri kepada Lansia-lansia dan pengurus Panti Jompo Embung Fatimah sekaligus menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang *"Peningkatan kesegaran Jasmani Lansia melalui Senam Lansia di Panti Jompo Embung Fatimah Tanjungpinang"*. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi tentang senam lansia. Materi yang disampaikan yaitu senam, manfaat senam lansia, prinsip-prinsip olahraga kepada lansia, Gerakan senam lansia dan cara-cara untuk melindungi lansia. Penyampaian Materi dilanjutkan dengan tanya jawab, jika lansia menjawab dengan benar maka diberikan masker.

Setelah penyuluhan tentang senam lansia, fasilitator mengukur tekanan darah, asam urat, Gula

darah, dan Kolesterol masing-masing lansia dan para pengurus. Dengan Hasil pengukuran sebagai berikut:

Tabel. 1.1 Daftar Hasil Pemeriksaan kesehatan Lansia

No.	Variabel	n	%
1	Tekanan darah		
	a. Normal	13	86,7
	b. Hipertensi	2	13,3
2.	Nadi		
	Normal	15	100
3	Respiratori Rate		
	a. Eupnea	15	100
	b. takipnea	0	0
4	Asam Urat (AU)		
	a. Normal	10	66,7
	b. hiperurisemia	5	33,3
5	Gula darah Sewaktu		
	a.Normal	12	80
	b. Hiperglikemi	3	20
6	HDL kolesterol:		
	a. Normal	14	93
	b. Hyperlipidemia	1	7

Berdasarkan Table 1.1 Dari 15 Lansia terdapat 2 orang lansia yang menderita hipertensi, 5 orang lansia mengalami hiperurisemia dan 2 orang mengalami Diabetes Melitus dan 1 orang mengalami hiperkolesterolemia.

Pengecekan dilakukan secara sukarela tanpa paksaan, saat pengecekan ada beberapa lansia menolak melakukan dikarenakan tidak mau di tusuk jarum, dan berada dalam mood yang tidak baik. Sehingga tim pengabmas dan pengurus tidak dapat melakukan tes kesehatan secara menyeluruh.

Setelah pengecekan kesehatan lansia dan pengurus yang tidak memiliki keterbatasan fisik dan sehat melakukan senam lansia yang

dipandu oleh fasilitator. Setiap 3 (Tiga) lansia didampingi oleh satu orang fasilitator. Senam lansia dilakukan selama 30 menit. Senam lansia diiringi dengan music sehingga menambah semangat para lansia untuk melakukan senam.

Setelah senam selesai masing-masing lansia dipersilahkan beristirahat dan meminum dan makanan snack yang telah disediakan oleh Tim pengabmas. Setelah beristirahat fasilitator selama 30 menit kembali mengukur Tekanan Darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditutup dengan pemberian souvenir berupa susu untuk memenuhi kebutuhan kalsium pada lansia. Untuk Lansia yang tidak dapat mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat karena stroke dan mengalami hambatan mobilitas fisik kami tetap memberikan souvenir.

Senam lansia merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas (Suroto, 2004). Beberapa manfaat dari senam lansia adalah untuk menghambat proses degeneratif/penuaan, mendapatkan kesegaran jasmaniyang baik yang

terdiri dari unsur kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardiovascular fitness* dan *neuromuscular fitness*, Melancarkan peredaran darah dan meningkatkan jumlah volume darah, Menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi, Peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur dan Terjadi keseimbangan antara osteoblast dan osteoclast (Suroto, 2004).

Setelah melakukan penyuluhan senam lansia diadakan pemeriksaan fisik lansia, ini bertujuan untuk melihat seseorang lansia mengalami kondisi tubuh normal atau abnormal. Kegiatan yang dilakukan yaitu pemeriksaan tekanan darah, frekuensi Napas, frekuensi nadi, kadar asam urat, kadar gula darah sewaktu dan kadar kolesterol. Dari pemeriksaan didapatkan 15 Lansia terdapat 2 orang lansia yang menderita hipertensi, 5 orang lansia mengalami hiperurisemia dan 2 orang mengalami Diabetes Melitus dan 1 orang mengalami hiperkolesterolemia. Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah di 140/80 mmHg atau lebih, Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang

ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula darah (glukosa) darah yaitu > 200 mg/dl. Hiperurisemia adalah peningkatan kadar asam urat dalam darah dengan timbulnya gout dan batu ginjal dengan batas normal laki-laki : 3,4-7.0 mg/dl, wanita : 2,4-6.0mg/dl. Sedangkan, Hiperkolesterolemia adalah kondisi berbahaya yang ditandai dengan tingginya kadar kolesterol dalam darah yang beresiko penyakit jantung coroner. Batas normal kolesterol total dalam darah > 200 mg/dl.

Kegiatan diakhir pemberian souvenir kepada seluruh lansia di Panti Jompo Embung Fattimah berupa susu. Dimana manfaat susu untuk lansia adalah mencegah osteoporosis, menjaga kesehatan jantung, mencegah osteoarthritis, menjaga massa otot. Berdasarkan hasil kegiatan kepada masyarakat tentang *"Peningkatan kesegaran Jasmani Lansia melalui Senam Lansia di Panti Jompo Embung Fatimah Tanjungpinang"* sangat bermanfaat karena dengan adanya kegiatan akan memperoleh kualitas hidup yang lebih baik bagi lansia dan Mendapatkan tambahan kegiatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang lebih baik bagi lansia terutama di Panti Jompo Embung Fatimah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Peningkatan Kesegaran Jasmani Lansia Melalui Senam Lansia Di Panti Jompo Embung Fatimah Tanjungpinang" dapat disimpulkan bahwa dengan adanya rangkaian kegiatan ini dapat Meningkatkan Kesegaran Jasmani lansia. Dimana kegiatan pertama mendapat respon yang positif dari pihak Dinas Sosial Tanjungpinang dan pengurus Panti Jompo Embung Fatimah. Selain itu kegiatan ini juga mendapatkan kesepakatan hari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Di kegiatan kedua, lansia mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang senam lansia, serta mengetahui kesehatan lansia melalui skrining yang dilakukan dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia melalui senam lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, dkk. 2012. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok senam lansia di banjar kaja sesetan Denpasar selatan. Didapat pada kajiantenismeja.com
- Depkes RI. (2008), Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia

- Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta : Depkes.
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Erlangga : Jakarta.
- Hardywinoto & Setiabudhi, T. (2007). Panduan Gerontologi. Jakarta: Pustaka Utama.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka. Cipta.
- Maryam, R. Siti, dkk. (2008). Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba
- Miller, C.A. (2012). Nursing for wellness in older adult: Theory and practice (6th Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Once. 2011. Latihan Fisik Untuk Kesegaran Jasmani Lansia. (http://www.dronce.com/archive/1312/latihan-fisik-untuk-menjaga-KESEKARAN JASMANI-jasmani-pada-lansia/diaksestanggal_2_maret2020).
- Ponorogo. 2010. Lansia Masa Kini Dan Mendatang. Didapat pada, (<http://tkskponorogo.blogspot.com/2010/03/lansia-masa-kini-dan-mendatang.html>, diakses tanggal 14 januari 2012).
- Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan. Praktik. Edisi 4 volume 1. EGC. Jakarta. Almatier.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2016). *Public health nursing population centered health care in the community* (9th Ed.). Missouri: Elsevier.
- Sigit Priyanto, Junaiti Sahar, - Widyatuti. 2013. Pengaruh senam kaki terhadap sensitivitas kaki dan kadar gula darah pada agregat lansia diabetes melitus di magelang. didapatkan pada <http://103.97.100.145/index.php/psn12012010/article/view/853>.
- Suroto. 2004. Buku Pegangan Kuliah : Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Zubaida Rohmawati, Harmilah. 2012. Korelasi antara frekuensi senam lansia dengan kualitas tidur pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha unit budi luhur bantul yogyakarta. Didapatkan pada; <http://digilib.unisayogya.ac.id/951/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Yuliyana, Rian dkk. (2018). Pengaruh senam lansia dengan kualitas hidup di Panti Werdha. Jurnal Ilmiah keperawatan Indonesia, 1(2); 51-62.

- Yuliarti. (2007). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia lanjut di Posbindu Kota Bogor tahun 2007. Tesis Peminatan Gizi.
- World Health Organization (WHO). 2016. Elderly in World. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/16> Februari 2020
- WHO. (2013). *World health statistics* 2013. Geneva: WHO press.