

## OPTIMALISASI STATUS KESEHATAN DENGAN SENAM LANSIA DI DESA BANDUNG

Shanti Rosmaharani<sup>1)</sup>, I'in Noviana<sup>2)</sup>.

<sup>1</sup> Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Pemkab Jombang  
email: [shantirosmaharani@gmail.com](mailto:shantirosmaharani@gmail.com)

<sup>2</sup> Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Pemkab Jombang  
email: [iinnoviana22@gmail.com](mailto:iinnoviana22@gmail.com)

### Abstract

*Indonesia is one of the developing countries that has entered the era of the elderly structured population, it is estimated that the number of elderly people in 2035 will be 48.19 million. In the elderly will experience changes in the system in the body and the changes that occur will show a decrease in organ function. Actions that can be used to overcome this include elderly exercise. This community service aims to optimize health status with elderly exercise. This community service was carried out at Posbindu, Bandung Krajan Village and Posbindu Summersuko. The implementation method is carried out by direct practice, namely weighing, controlling blood pressure and implementing elderly gymnastics. This activity collaborates with nurses, village midwives and cadres, and is carried out with health protocols. The results of the activity obtained blood pressure for the elderly before and after the exercise. This activity was followed by the elderly who were very enthusiastic about participating in gymnastics. After following the elderly exercise, the elderly said their body felt more fit and fresh. In addition, some elderly also said that joint pain was reduced because they were actively moving.*

**Keywords:** *quality of life, elderly, elderly exercise*

### 1. PENDAHULUAN

Proses menua adalah proses alami yang terjadi pada siklus kehidupan manusia dimana akan mengalami tiga fase kehidupan mulai dari anak sampai dewasa yang kemudian berakhir dengan usia lanjut (Partisipasi, Kualitas and Lansia, 2018). Pada lansia akan mengalami perubahan pada setiap system dalam tubuh dan perubahan yang terjadi akan memperlihatkan terjadinya penurunan fungsi organ dalam system tubuh. Perubahan pada lansia yang sering terjadi dan dirasakan adalah masalah kardiovaskuler (hipertensi dan penyakit jantung), kanker, tulang dan sendi (arthritis), dan diabetes (Frisca *et al.*, 2020). Jumlah penduduk lansia bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang. Hal ini disebabkan oleh penurunan angka fertilitas dan mortalitas serta peningkatan angka harapan hidup, yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Hasil Proyeksi Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2017 telah mencapai 9,03% dari keseluruhan penduduk yaitu sebanyak 23,66 juta orang. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2025 sebesar 33,69 juta, tahun 2030 sebesar 40,95 juta dan tahun 2035 sebesar 48,19 juta (pusat data dan informasi, 2017).

Proses penuaan tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik ekonomi, sosial dan terutama kesehatan. Fungsi organ tubuh pada lansia akan semakin menurun karena faktor alamiah ataupun yang disebabkan oleh penyakit. Lansia merupakan proses bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif berkaitan dengan aktifitas fisik dan mempengaruhi struktur dan fungsinya, setiap gerakan fisik yang dilakukan akan memberikan rangsangan kepada otak (Dewi *et al.*, 2021).

Kondisi yang dihadapi lansia tidak hanya berdampak secara ekonomi tetapi juga berdampak sosial, lingkungan dan psikologis. Pada usia lanjut akan mengalami penurunan pendapatan karena fisik yang tidak sepenuhnya mendukung untuk bekerja dan karena usai pensiun. persaingan dengan tenaga kerja yang lebih muda dan ketidakmampuan mengikuti kecanggihan teknologi, sering membuat lansia menjadi tersisihkan dan terisolasi dari masyarakat. Nilai-nilai moral seperti berbakti pada orangtua dan perwujudannya dalam bentuk kepedulian dan perhatian terhadap lansia sudah terkikis oleh tuntutan karir dan gaya hidup kaum yang lebih muda yang mengakibatkan lansia hidup sendiri, ataupun hidup bersama keluarganya namun

merasa kesepian karena sering kali ditinggal sendiri dirumah (Dewi *et al.*, 2021). Keadaan tersebut menimbulkan lansia rentan mengalami gangguan kesehatan baik secara psikologis seperti depresi dan juga mengalami gangguan fisik.

Senam lansia adalah suatu usaha alternative alami yang sehat untuk menghadapi ketegangan dan membuat relaksasi dalam kehidupan sehari-hari. Senam lansia bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, merangsang otak kiri dan kanan, menguatkan motivasi belajar, merelaksasi otak sehingga lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Sebulu, 2020). Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik pada lansia adalah senam. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan melenturkan otot-otot (Sebulu, 2020).

Prinsip senam pada lansia adalah mengaktifkan 3 dimensi otak, yaitu dimensi pemusatan yang dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen sehingga dapat membersihkan aliran di otak, dimensi lateralis akan menstimulasi koordinasi kedua belahan otak yaitu otak kiri dan kanan (memperbaiki pernafasan, stamina, melepaskan ketegangan dan mengurangi kelelahan), dimensi pemfokusan untuk membantu melepaskan hambatan fokus dari otak (yaitu memperbaiki kurangnya konsentrasi) (Sebulu, 2020).

## 2. KAJIAN LITERATUR

WHO mengklasifikasikan lansia menjadi empat, yaitu; Median umurnya adalah 44-59 tahun, lansia 60-74 tahun, lansia 75-90 tahun dan sangat tua 90 tahun. Jadi undang-undang menyatakan bahwa wanita yang lebih tua berusia di atas 56 tahun (Putu, 2015). Usia tua adalah masa di mana seseorang merasa puas dengan pencapaian lainnya. Namun bagi yang lain, saat ini adalah awal dari kemunduran. Usia tua dianggap sebagai masa kemunduran, masa kelemahan manusia dan social tersebar luas saat ini. Visi ini tidak memperhitungkan bahwa kelompok orang tua bukanlah kelompok orang yang homogen, bahwa usia tua dialami secara berbeda. Ada seseorang yang dapat melihat pentingnya masa tua dalam konteks eksistensi manusia, yaitu masa kehidupan yang

memberi kesempatan untuk tumbuh dan berkembang serta bertekad untuk mengabdikan. Usia tua dengan sikap terombang-ambing antara ketundukan pasif dan pemberontakan, penolakan dan keputusan (Putu, 2015)

Lansia sebagai terkunci pada diri mereka sendiri dan menggunakan demikian semakin cepat proses kemerosotan jasmani serta mental mereka sendiri. Disamping itu buat mendefinisikan lanjut usia bisa dipandang menurut pendekatan kronologi. Usia kronologi adalah usia seorang dipandang menurut hitungan umur pada angka. Dari aneka macam aspek pengelompokan lanjut usia yg paling gampang dipakai merupakan usia kronologi, lantaran batasan usia ini gampang buat diimplementasikan, lantaran keterangan mengenai usia hamper selalu tersedia dalam aneka macam asal data kependudukan (Putu, 2015).

Senam lansia merupakan serangkaian mobilitas nada yang teratur dan terarah serta terpola yang diikuti orang lanjut usia yang dilakukan menggunakan maksud menaikkan kemampuan fungsional raga buat mencapai tujuan tersebut. Selain aktivitas senam lansia, latihan nafas dalam juga bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Tujuan primer pengaturan pernafasan merupakan buat menyuplai kebutuhan oksigen yang relatif buat memenuhi kebutuhan tubuh, contohnya waktu latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan menaikkan pengeluaran karbon dioksida, output proses metabolisme tubuh Pernafasan yang pelan, dalam serta teratur bisa menaikkan kegiatan parasimpatis. Peningkatan kegiatan parasimpatis bisa menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga mampu menurunkan tekanan darah (Putu, 2015).

Latihan senam dilakukan dalam tiga segmen, yaitu: 1) pemanasan. Gerakan yang terlibat menggunakan otot dan sendi sebanyak mungkin karena lambat dan hati-hati. Mereka dilakukan bersama dengan peregangan. Durasinya kurang lebih 810 menit. Pada 5 (lima) menit terakhir, pemanasan dilakukan lebih cepat. Pemanasan bertujuan untuk

mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh untuk berpartisipasi dalam peningkatan proses metabolisme. 2) Latihan inti, 3) Pendinginan terjadi seperti halnya pemanasan selama 8-10 menit (Putu, 2015)..

### 3. METODE

Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Data diambil dan dmengumpulkan sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat. Sementara itu, kegiatan untuk lansia dilaksanakan di Posyandu Lansia yang ada di Desa Bandung Posbindu Bandung Krajan dan Posbindu Summersuko, pada tanggal 9 dan 11 Maret 2022. Subyek kegiatan ini adalah kader Posbindu Dusun Bandung Krajan dan Posbindu Summersuko serta masyarakat lansia di Desa Bandung, Kec. Diwek, Kab. Jombang. Jumlah lansia yang mengikuti senam lansia sekitar 38 orang, terdiri dari 3 kader dari Posbindu Bandung Krajan dan 3 Posbindu Summersuko serta 32 lansia dari posyandu lansia di Desa Bandung (Senam *et al.*, 2021).

Metode pengumpulan data penelitian dilakukan dengan, kerja lapangan dan praktik langsung yakni penimbangan, pengontrolan tekanan darah. Dalam pengabdian ini data primer diperoleh langsung dari masyarakat lansia dan kader yang diwawancarai.

Lansia dikumpulkan saat posyandu balita dan lansia, dan diinformasikan terkait dengan kegiatan senam lansia. Setelah kegiatan posyandu dilaksanakan lansia dikumpulkan dan di minta untuk mengikuti gerakan instruktur senam. Senam tersebut dilaksanakan kurang lebih 30 menit. Setelah selesai lansia diminta untuk mempraktekkan senam tersebut secara mandiri di rumah dengan pendampingan keluarga

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posbindu Dusun Bandung Krajan dan Posbindu Summersuko Desa Bandung Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang pada tanggal 07 Maret 2022 yang di ikuti oleh di 38 lansia dari Dusun Bandung Krajan serta 32 lansia yang mengikuti senam di Posbindu

Sumbersuko dan didampingi kader dari desa tersebut. Kegiatan ini diawali dengan mengisi daftar hadir dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah kemudian melakukan senam lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan dengan senam lansia di Desa Bandung.



Gambar 1. Pengecekan Tekanan Darah sebelum melakukan Senam Lansia



Gambar 2. Melakukan Senam Lansia bersama lansia dan para kader

Pengabdian masyarakat di Respon dengan baik oleh kader dan lansia, mereka juga sangat antusias dan bersemangat mengikuti senam lansia dengan ceria. Setelah mengikuti senam lansia, lansia mengatakan badan terasa lebih bugar dan segar. Selain itu, beberapa lansia juga mengatakan nyeri sendi berkurang.

Peningkatan jumlah lansia perlu diwaspadai, mengingat lansia berisiko tinggi menderita berbagai gangguan kesehatan terutama penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, kolesterol, penyakit jantung, penyakit rematik, gangguan tidur. Dan gangguan keseimbangan. Gangguan kesehatan ini dapat mengganggu kualitas hidup. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga/olahraga seperti senam untuk lansia dapat menghilangkan berbagai risiko penyakit seperti tekanan darah

tinggi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner dan kecelakaan (Putu, 2015).

Olahraga yang cukup dapat mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Penurunan ini merangsang kerja sistem saraf perifer, terutama parasimpatis, yang menyebabkan vasodilatasi pada penampang pembuluh darah, yang menyebabkan penurunan tekanan baik sistolik maupun darah dan diastolik. Latihan fisik seperti senam dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan tekanan darah. Telah terbukti meningkatkan kualitas hidup pada pasien hipertensi (Putu, 2015).

Latihan jasmani bagi lansia ini telah dilakukan di berbagai bidang sebagai program Posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia. Pemerintah juga semakin gencar menggalakkan senam lansia ini dengan mengadakan senam bersama yang disertai pemeriksaan kesehatan gratis dan senam jasmani untuk lansia. Kompetisi yang bertujuan untuk menarik lansia kebugaran senam lansia dan meningkatkan kesadaran akan kualitas kesehatan lansia, tetapi ini tidak lepas dari dukungan serta kesadaran keluarga lansia sehingga lansia dapat termotivasi buat melakukan senam lansia untuk kualitas kesehatannya serta menjalankan hari tuanya dengan sehat serta bahagia.

## 5. KESIMPULAN

Bagi lansia dengan riwayat penyakit atau tidak memiliki riwayat penyakit sangat dianjurkan untuk rutin melakukan senam lansia yang tentunya disesuaikan dengan kondisi kesehatan lansia dan aturan yang harus diperhatikan saat melakukan hal tersebut. . Latihan kebugaran untuk orang lansia untuk menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan. Kami berharap dukungan dan kepedulian lansia dapat menjadi motivasi untuk melakukan kegiatan senam bagi para lansia. untuk dapat meningkatkan kualitas hidup dan status kesehatan tiap lansia yang lebih baik.

## 6. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pengabdian ini. Penulis khususnya ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua STIKES Pemkab Jombang atas dukungan dan kesempatan yang

telah diberikan untuk penulis. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Cukir, bidan desa dan kepala desa Bandung yang turut membantu dalam pengabdian ini serta seluruh responden yang terlibat.

## 7. REFERENSI

- Dewi, E. R. *Et Al.* (2021) 'Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia', 4, Pp. 440–444.
- Dunia, D. I. (2017) 'Situasi Lansia Di Indonesia Tahun 2017 Indonesia Gambar Struktur Umur Penduduk Indonesia Tahun 2017'.
- Frisca, S. *Et Al.* (2020) 'Charitas Di Gereja Protestan Di Indonesia Bagian Barat', 4(1), Pp. 63–69.
- Putu Dewi Sri Wahyuni, Ni (2015) 'Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia'.
- Partisipasi, P., Kualitas, D. A. N. And Lansia, H. (2018) 'Medica Majapahit', 10(2), Pp. 100–110.
- Sebulu, K. P. (2020) 'Kemandirian Melakukan Aktifitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Wilayah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mencapai Sarjana Terapan'.