

## Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari

**Ervi Suminar\*<sup>1</sup>, Wiwik Widiyawati<sup>2</sup>, Zufra Inayah<sup>3</sup>, Nurun Nikmah<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik; Jl. Proklamasi No.54, Gresik, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat; Fakultas Kesehatan; Universitas Muhammadiyah Gresik; Jl. Proklamasi No.54, Gresik, Indonesia

<sup>4</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan; Kebidanan; Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura; Jl. R.E Martadinata No.45, Madura, Indonesia

e-mail correspondence\* : ervi.suminar@umg.ac.id

Naskah di terima : 01/11/22

Naskah di revisi : 06/12/22

Naskah di setujui : 31/12/22

### Abstrak

Lansia adalah orang yang mengalami perubahan sistem biologis yang mempengaruhi status kesehatannya karena struktur dan fungsinya. Memang, orang tua mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual seiring bertambahnya usia. Penyebab perubahan ini dapat memengaruhi kesehatan dan kebugaran lansia. Penurunan tingkat kebugaran jasmani berdampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari lansia. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat Lansia adalah untuk mengajarkan pentingnya menjaga kualitas kesehatan lansia melalui latihan senam bagi lansia agar dapat beraktivitas dengan maksimal. Sasaran upaya pengabdian ini adalah para lansia di Panti Asuhan Lestari Menganti Gresik dengan jumlah sebanyak 40 orang. Kegiatan yang akan dilakukan dari tahap penyuluhan yaitu ceramah dan diskusi tentang senam lansia. Kegiatan berlangsung di lantai dua Panti Jompo Lestari. Selain itu, pemeriksaan tekanan darah juga dilakukan setelah penyuluhan, dan berlanjut senam lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya senam lansia dan melakukan senam lansia dengan baik dan benar minimal seminggu sekali untuk meningkatkan kesehatan dan kebugarannya. Keberhasilan program tersebut dapat dilihat dari terselenggaranya kegiatan senam dengan lancar serta antusias peserta yang aktif saat diskusi dan tanya jawab

**Kata kunci** : Senam lansia dan kesehatan

### Abstract

*The elderly are people who experience changes in biological systems that affect their health status because of their structure and function. Indeed, older people experience physical, psychological, social and spiritual changes with age. The causes of these changes can affect the health and fitness of the elderly. The decrease in the level of physical fitness has a significant impact on the daily activities of the elderly. The purpose of Community Service for the Elderly is to teach the importance of maintaining the quality of the health of the elderly through gymnastics exercises for the elderly so that they can move optimally. The target of this service effort is the elderly at the Lestari Menganti Orphanage in Gresik with a total of 40 people. Activities that will be carried out*

*from the counseling stage are lectures and discussions about elderly gymnastics. The activity took place on the second floor of the Lestari Nursing Home. In addition, blood pressure checks were also carried out after counseling, and continued elderly exercise. This activity aims to increase the knowledge of the elderly about the importance of elderly exercise and to do elderly exercise properly and correctly at least once a week to improve their health and fitness. The success of the program can be seen from the smooth implementation of gymnastics activities and the enthusiasm of active participants during discussions and questions and answers. .*

**Keywords :** *elderly exercise and health*

## 1. PENDAHULUAN

Populasi dunia sedang mengalami kurva penuaan yang meningkat pesat setiap detiknya. Menurut hasil pendataan sensus 2010, Indonesia diperkirakan akan mencapai 18,1 juta pada 2010, 29,1 juta pada 2020, dan 36 juta pada 2025, menjadikannya sebagai negara dengan jumlah penduduk tertua di dunia. Seiring bertambahnya jumlah lansia, jumlah masalah fisik bahkan mental pada lansia semakin meningkat dari tahun ke tahun [1]. Lansia adalah orang yang berada dalam masa perubahan struktural dan fungsional dalam sistem biologisnya yang mempengaruhi status kesehatannya. Penuaan selalu ditandai dengan penurunan fungsi biologis yang tercermin dari kemampuan kognitif seperti lupa, mengingat tempat, ruang dan waktu, serta kesulitan menerima ide-ide baru dan berkembang. Perubahan lain yang terlihat adalah fisik, seperti: Penurunan elastisitas kulit, munculnya kerutan, warna uban, gigi ompong, penglihatan dan pendengaran buruk, gerakan lambat, kelelahan, dan penumpukan lemak terutama di bagian pinggul dan perut [2]. Memang, orang tua mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual seiring bertambahnya usia. Penurunan kapasitas fisik berdampak signifikan terhadap aktivitas lansia [1].

Indonesia merupakan salah satu dari lima besar negara Asia di dunia dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) yang pesat dari tahun ke tahun. Lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang dapat menjadi masyarakat rentan. Oleh karena itu, perlu adanya pembinaan kondisi fisik dan non fisik untuk meningkatkan kesejahteraan pada lansia.

Semula, para lansia di Indonesia dan negara-negara lain diharapkan tidak hanya berumur panjang, tetapi juga menghabiskan masa tuanya dengan sehat dan berkontribusi pada perkembangan mereka. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus untuk menghadapinya sejak dini [3].

Fungsi tubuh menurun seiring bertambahnya usia. Walaupun terjadi penurunan kekuatan fisik, lansia dapat menjaga kesehatan tubuhnya serta menjaga dan mencegah penyakit melalui olahraga, aktivitas fisik sederhana yang mudah dan sesuai dengan kemampuannya, serta olahraga yang teratur atau terus menerus diharapkan tetap aktif dan produktif. Lansia yang tidak aktif dapat terserang berbagai penyakit akibat kurang berolahraga [4].

Nyeri punggung bawah adalah manifestasi dari suatu kondisi patologis yang dialami oleh jaringan atau organ di dalam atau di dekat punggung bagian bawah [5]. Keluhan nyeri punggung bawah erat kaitannya dengan usia. Nyeri ini biasanya dimulai pada 20 tahun pertama kehidupan, dengan insiden yang lebih tinggi setelah 5 tahun [6].

Kemungkinan penyebab dari penuaan termasuk kurang olahraga, perubahan hormonal, dan resorpsi tulang aktual. Senam lansia dapat memberikan dampak psikologis pada lansia salah satunya dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia [10].

Dengan latar belakang ini, maka dilakukan pengabdian masyarakat tentang olahraga untuk lansia dan lansia yang sehat dan mandiri untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka. Olahraga pada lansia juga dapat mencegah hipertensi [7].

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk

mengedukasi lansia tentang cara menjaga kesehatan melalui olahraga teratur. Manfaat yang diharapkan adalah lansia di Panti Jompo Lestari Menganti Gresik dapat terus hidup sehat, mandiri, dan bahagia hingga lanjut usia.

## 2. METODE

Target sasaran dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah Seluruh lansia yang tinggal di Panti Jompo Lestari Brinkang Gresik. Hasil dari pengabdian masyarakat ini dapat merujuk pada saran yang nantinya akan diberikan kepada puskesmas terdekat dengan Panti Jompo guna mengevaluasi program kerja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Rabu, 19 Januari 2022 dan berfokus pada penyuluhan kesehatan dan senam lansia guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran pada lansia. Metode yang dipergunakan dalam proses pengabdian terdiri dari metode ceramah yaitu menjelaskan materi tentang Penyuluhan kesehatan mengenai manfaat senam lansia dilanjutkan pemeriksaan tekanan darah serta metode demonstrasi yaitu mendemonstrasikan gerakan gerakan Senam Lansia, yang diikuti oleh semua peserta. Metode penilaian pengetahuan menggunakan kuesioner dan lembar observasi untuk pemeriksaan tekanan darah. Metode analisis data menggunakan statistic deskriptif. Hasil dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan baik jika nilainya 76-100, cukup jika nilainya 56-75 dan kurang nilainya <56%.

Tabel 1. Harapan Perubahan Kondisi Sebelum dan Setelah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Unsur	Kondisi	
		Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
1	Pengetahuan tentang senam lansia	Kurang	Meningkat
2	Pemeriksaan tekanan darah	Tidak terkontrol	Terkontrol
3	Kegiatan senam lansia	Tidak dilaksanakan	Dilaksanakan secara teratur

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan senam bagi lansia berlangsung mulai pukul 08.30 pada hari Rabu 19 Januari 2022 sampai dengan selesai di Panti Jompo Lestari Desa Brinkang Menganti, Gresik sebanyak 40 lansia yang berpartisipasi. Kegiatan pengabdian dilakukan atas persetujuan pengelola Panti Jompo Lestari. Kegiatan selanjutnya adalah sambil secara efektif mengkomunikasikan permasalahan para lansia yang tinggal di panti dengan pengurus panti Jompo.

### 1. Tahap penyuluhan

Pada hari penyuluhan, penyuluh tiba pada pukul 08.00 dan diterima dengan baik oleh Kepala Panti Jompo Lestari Menganti Gresik. Selanjutnya pemateri mempersiapkan alat untuk penyuluhan di Lantai dua sembari menunggu peserta berkumpul pada lokasi penyuluhan. Penyuluhan dimulai pukul 08.30 dibuka oleh moderator & pemateri mengadakan perkenalan terlebih dahulu sebelum pemaparan materi. Sebelum pemaparan materi, peserta ditest terlebih dahulu menggunakan kuesioner pengetahuan terkait senam lansia. Kemudian pemateri memaparkan materi menggunakan power point, diawali menjelaskan tentang pengertian senam lansia. Di akhir materi diberikan pula tips pola hidup sehat, peserta sangat antusias saat mengikuti penyuluhan, saat pemaparan materi banyak pula yg aktif berinteraksi dengan penyuluh.

### 2. Tahap pemeriksaan kesehatan

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan tekanan darah, diharapkan pemeriksaan tekana darah ini bisa dilaksanakan secara teratur meskipun tidak semua lansia mempunyai Riwayat penyakit Hipertensi

### 3. Tahap evaluasi

Setelah pemeriksaan tekanan darah selesai, dilakukan demonstrasi senam lansia yang diikuti semua peserta Peserta senam cukup antusias dengan mengikuti semua Gerakan yang dicontohkan oleh instruktur senam.

Sebelum mengakhiri kegiatan peserta penyuluhan diberikan post test terkait Senam lansia. Di akhir kegiatan, guna menambah motivasi peserta, maka panitia mengadakan pembagian hadiah untuk peserta yang mampu mereview materi penyuluhan.

Tabel 2. Hasil Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum Diberikan Penyuluhan Senam Lansia

Variabel	Katagori	Frekuensi	Presentasi (%)
Tingkat Pengetahuan	Baik	0	0
	Cukup	25	62,5
	Kurang	15	37,6
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil tingkat pengetahuan Lansia tentang penyuluhan senam lansia sebanyak 25 lansia (62,5%) memiliki tingkat pengetahuan cukup

Tabel 3. Hasil Tingkat Pengetahuan Lansia Sesudah Diberikan Penyuluhan Senam Lansia

Variabel	Katagori	Frekuensi	Presentasi (%)
Tingkat Pengetahuan	Baik	27	67,5
	Cukup	13	32,5
	Kurang	0	0
	Total	40	100

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan Lansia setelah diberikan penyuluhan tentang Senam lansia meningkat. Sebanyak 27 (67,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Tekanan Daraha

Variabel	Katagori	Frekuensi	Presentasi (%)
Tekanan Darah	Normal	28	70
	Diatas Normal	12	30
	Total	40	100

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil pengukuran tekanan darah didapatkan bahwa hampir sepertiga lansia yaitu sebesar 30% memiliki tekanan darah lebih dari normal dan mempunyai penyakit hipertensi.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Foto Bersama Penyuluh & Para Lansia

Penyuluhan pada kelompok sasaran lansia harus menjadi dasar untuk menjalani kehidupan yang lebih baik sesuai dengan penyakit yang dialami lansia. Namun demikian, konseling pada kelompok usia lanjut memerlukan keterampilan khusus agar lansia dapat memahami dan memahami informasi yang disampaikan. Penyuluhan dengan metode dan media pendidikan kesehatan yang tepat serta melibatkan semua indera dinilai akan lebih efektif [8].

Kegiatan senam lansia merupakan salah satu kegiatan dalam upaya meningkatkan

kualitas hidup para lansia dan membantu mengatasi masalah kesehatan khususnya masalah persendian secara bertahap. Kualitas hidup pada lansia berkaitan dengan aspek sosial dan penyakit yang dideritanya [9]. Maka dari itu senam lansia akan sangat membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 40 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang senam lansia, dimana pengetahuan cukup 62,5% sebelum penyuluhan, meningkat menjadi pengetahuan baik sebanyak 67,5%. Dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan tentang Senam lansia dapat meningkatkan kesehatan lansia selain itu senam lansia diharapkan juga dapat mencegah hipertensi. Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri.

#### 5. SARAN

Diharapkan program pengabdian masyarakat selanjutnya bisa di monitoring dan evaluasi jangka panjang tetap dilakukan bekerja sama kepala panti jompo, kegiatan senam Lansia sebaiknya dilakukan secara teratur yaitu setidaknya setiap 3 hari sekali untuk menjaga kesehatan lansia. Serta dilakukan pemeriksaankesehatan secara rutin untuk mengetahui sejak dini keadaan kesehatan lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Al-Amin, M., & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *J. Ilm. Mat.*, vol. 2, no. 6, pp. 1–10
2. Tumuloto, E. (2019). Pengembangan dan Pendampingan Senam Lansia di Masyarakat Dungalio Kabupaten Gorontalo. *Respiratory.ung.ac.id*.
3. Hutapea, R. (2005). Sehat dan ceria di Usia Senja. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Sri, (2016) Faktor-faktor yang berhubungan dengan Resiko Kejadian Low Back Pain pada

- Lansia di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang
5. Idiyani. (2007). Hubungan Lama Duduk saat Perkuliahan dengan Keluhan Low Back Pain. Diakses dari: <http://www.innappni.or.id>
6. Mardjono & Sidhartaa, (2008). Neurologi kllinis dasar. Jakarta :Dian Rakyat.
7. Sakaraning. (2016). Hubungan Frekuensi Senam Lanjut Usia (Lansia) dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. Diakses dari :<http://repository.wima.ac.id>
8. V. N. S. Wowor, P. N. Gunawan, U. Sam, and R. Manado, (2016).“Perbandingan efektivitas pendidikan kesehatan gigi menggunakan media video dan flip chart terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan gigi dan mulut anak,” *J. e-Gigi*, vol. 4, no. 2., doi:10.35790/eg.4.2.2016.13490.
9. Putri, Suci.T., Fitriana, Lisna.A., Ningrum, Ayu., Sulastri, A. (2015). Studi Komparatif : Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Panti. *JPKI*, Vol. 1, No.1. DOI : <http://dx.doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1178>
10. Widiyawati, W. (2015). Influence of elderly gymnastics to reduce depression in elderly. *Depression*, 7(53.85), 53-85.