

Latihan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali

Yovita T. Sualang¹, Malvin Waas²

^{1,2}Lembaga Kesejahteraan Sosial ‘Kaneren’ Kelurahan Wawali
E-mail: vithasualang@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 11 Juli 2023

Direvisi : 14 Juli 2023

Diterima: 18 Juli 2023

Abstrak:

Lansia merupakan masa yang perlu diperhatikan karena masa ini lansia mengalami penurunan (proses penuaan). Lansia perlu diperhatikan kesehatannya baik fisik dan mental sehingga keinginan dan kemampuan berperilaku sehat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup. Usia lanjut ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif. Fungsi kognitif berkaitan dengan aktifitas fisik yang berpengaruh pada struktur dan fungsinya, setiap gerakan fisik yang dilakukan memberikan rangsangan kepada otak. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok berisiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatannya. Oleh karena itu, perlu diberikan latihan senam lansia pada para lansia. Bentuk dari kegiatan ini berupa latihan senam lansia dari tim LKS ‘Kaneren’ dengan peserta yaitu seluruh lansia yang merupakan responden dalam kegiatan ini sebanyak 24 lansia yang hadir. Sementara metode pendampingan atau pelaksanaan dilakukan oleh Tim Pelaksana kegiatan PKM yang secara terus-menerus atau terjadwal dilakukan selama periode program PKM berlangsung dan telah terprogram bekerjasama dengan pemerintah setempat. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tidak lupa memberikan edukasi dan pemeriksaan kesehatan bagi lansia. Hasil dari kegiatan PKM ini terjadi peningkatan kualitas hidup lansia (baik fisik dan mental) dan hasil PKM ini juga berupa luaran publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait. Sebagai saran dalam PKM ini yaitu agar sering dilakukan kegiatan senam lansia bekerjasama dengan wilayah kerja puskesmas setempat.

Kata Kunci:

Latihan, Senam Lansia, Peningkatan, Kualitas Hidup Lansia.

Pendahuluan

Tingginya proporsi angka kesakitan dan disabilitas pada kelompok umur ini mengakibatkan kenaikan penduduk lansia berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan primer, sekunder dan tersier, kebutuhan pelayanan *home care* dan fasilitas perawatan rehabilitatif. Berdasarkan laporan angka kesakitan, yang merupakan indikator status kesehatan, mencapai 26,2% pada lansia Indonesia (yang berarti: satu dari empat lansia Indonesia mengalami sakit), dengan persentase yang semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur lansia. Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan. Fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit karena dengan semakin bertambahnya usia. Lansia merupakan proses dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif (Dewi et al., 2021).

Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah yang dihadapi, baik masalah fisik maupun psikologis. Contoh masalah fisik yang sering dialami adalah berkurangnya daya pikir, penglihatan, pendengaran, kemampuan beraktifitas dan berkomunikasi. Sedangkan masalah psikologis diantaranya kesepian, gangguan keseimbangan hingga pikun (Febria; 2021). 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 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 (Handayani et al., 2020).

Senam lansia merupakan serangkaian mobilitas nadi 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 (Rosmaharani & Noviana, 2022).

Data jumlah lansia di Kabupaten Minahasa Tenggara berjumlah 14.313 jiwa yang terdiri atas 6.988 jiwa lansia laki-laki dan 7.325 jiwa lansia perempuan per tahun 2021 (Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara, 2023). Kelompok lansia sebagai mitra kegiatan, berada di Kelurahan Wawali Kabupaten Minahasa Tenggara, sangat perlu perhatian tentang kesehatan mereka. Jumlah lansia di daerah tersebut sebanyak kurang lebih 68 orang dan 90 % mengalami keluhan penyakit, seperti pusing, nyeri, mata kabur dan lain lain. Kader kelompok lanjut usia di Kelurahan Wawali selama ini belum dibentuk, kader kelompok lanjut usia saat

ini adalah kader yang baru saja dibentuk, kader kelompok lanjut usia juga sudah memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana memberikan pemberdayaan pada lansia, seperti senam lansia, tetapi terkendala fasilitas kegiatan ketrampilan dan tidak memiliki peralatan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan lansia mengisi waktu luang sebagian besar di Kelurahan Wawali adalah berkebun dan ada juga yang sudah tidak bekerja atau tidak memiliki kesibukan karena kesehatan fisik menurun dan tidak memungkinkan lagi.

Peran petugas kesehatan yakni memberikan latihan/exercise serta edukasi senam lansia dan manfaatnya yang merupakan suatu proses pendidikan dan pelatihan dan ketrampilan yang dapat menunjang perubahan perilaku bahkan peningkatan kualitas hidup lansia yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal, penyesuaian psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik secara berkelanjutan (Rospia et al., 2022)

Kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup secara umum oleh *World Health Organization* dibagi menjadi 4 bidang yaitu: kesehatan fisik, kesehatan psikologik, hubungan sosial, dan lingkungan. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit karena terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas *aerobik* dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, *diabetes melitus*, dan penyakit arteri koroner (Akbar et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas maka tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di LKS Rumah Singgah lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali.

Metode

Kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di LKS Rumah Singgah lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali Minahasa Tenggara dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan senam kesehatan bagi lansia atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan kesehatan peserta lansia mengingat berbagai penyakit yang dialami lansia.

1. Tahap Persiapan.

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim PKM yang terdiri dari pengelola LKS Rumah Singgah lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan pelatihan termasuk perlengkapan atau bahan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 09.00 WITA pada tanggal 17 Juni 2023 LKS Rumah Singgah lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. Tim PKM kemudian melakukan latihan senam lansia serta pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan penyakit peserta

lansia.

- b. Selanjutnya lansia diberikan latihan senam lansia serta pemeriksaan kesehatan pada peserta lansia yang ingin memeriksakan kesehatannya. Bahkan seluruh lansia dilakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tekanan darah, kadar glukosa dalam darah, pemeriksaan asam urat dan sebagainya.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap lansia dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai kegiatan (senam lansia) pada lansia di LKS Rumah Singgah lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. Peserta lansia tampak bersemangat serta bergembira.

Hasil Kegiatan

Kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di LKS Rumah Singgah lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali dengan melibatkan tim PKM. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 24 lansia dan 2 orang tim. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. berupa senam lansia dan pemeriksaan kesehatan serta pemberian gizi seimbang. Kegiatan diawali dengan berdoa dan setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan senam lansia selama 2 putaran tetapi sebelumnya diawali dahulu dengan pemanasan badan dan anggota gerak.



Gambar 1. Kegiatan Senam Lansia

Pada gambar di atas menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia berjalan dengan lancar dan penuh antusias dari peserta yang hadir atas undangan atau sesuai jadwal yang ditentukan oleh pengelola LKS Rumah Singgah lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali.



Gambar 2. Selesai Senam Lansia Dilanjutkan Dengan Makan Makanan Bergizi



Gambar 3. Pelaksanaan Pemeriksaan Kesehatan oleh Tim PKM

Pada gambar di atas menerangkan bahwa selesai kegiatan senam ansia, kemudian dilanjutkan dengan pembagian makanan sehat bergizi dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan bagi seluruh lansia seperti mengukur tekanan darah, kadar glukosa dalam darah, pemeriksaan asam urat dan sebagainya.

Diskusi

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang senam lansia. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang senam lansia dan manfaatnya bagi kesehatan lansia.

Hasil Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Siti Aisyah; Retno Sumara; Saidatul Maifuroh, (2020) dengan topik Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya yang menyatakan bahwa kegiatan pelatihan yang diberikan sudah 100% terlaksana, baik di mitra 1 maupun di mitra 2, kemudian hasil pengabdian menyatakan adanya kemauan dan motivasi yang besar dari kedua mitra untuk membentuk kelompok lansia, sehingga lansia mampu melakukan pencegahan dini terhadap penyakit melalui senam lansia.

Demikian juga dengan hasil pengabdian Suminar et al., (2023) yang menyatakan bahwa 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 dan penyakit lainnya. Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri atau dengan kata lain kualitas hidup lansia meningkat.

Kesimpulan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup lansia ditandai dengan banyak lansia yang terlihat bergembira dengan wajah cerah. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang manfaat senam lansia pada peserta yang merupakan lansia di LKS Rumah Singgah Lansia “Kanerren” Kelurahan Wawali Minahasa Tenggara. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang senam lansia serta manfaatnya bagi kesehatan lansia.

Pengakuan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada pemilik Lembaga Kesejahteraan Sosial Rumah Singgah Lansia “Kanerren” Kelurahan Wawali Minahasa Tenggara yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh lansia yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia terutama tentang senam lansia. Terima kasih juga bagi tim PKM lainnya yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Referensi

Akbar, H., Langingi, A. R. C., Darmin, B, H., Sibua, S., & Soleman, S. R. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecerdasan Emosional Dalam Mengontrol Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Lukaku Kotamobagu. *Jurnal Info Kesehatan*, 11(1), 319–323.

- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Minahasa Tenggara 2020-2021*. <https://mitrakab.bps.go.id/indicator/12/133/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-minahasa-tenggara.html>
- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1208>
- Febria;, I. D. N. A. H. N. (2021). Senam Lansia Di Dusun IV Desa Batu Belah. *LAPORAN PKM NUNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI*, 1–22.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Rosmahanani, S., & Noviana, I. (2022). Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Bandung. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v2i2.148>
- Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., & Mardiyah WD, S. (2022). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 3047–3051. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11702>
- Siti Aisyah; Retno Sumara; Saidatul Maifuroh. (2020). Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. *LAPORAN PKM UMS*, 1(1), 1–24.
- Suminar, E., Widiyawati, W., Inayah, Z., & Nikmah, N. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 14–18. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4752>