

## PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA DI DESA LALANG DENGAN SENAM PAGI

Indah Febriza<sup>1,\*</sup>, Evi Satispi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireunde, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>2</sup>Jurusan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireunde, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

[\\*indahfebriza95@gmail.com](mailto:indahfebriza95@gmail.com)

### ABSTRAK

Fenomena penuaan penduduk (*Ageing Population*) dapat dimanfaatkan sebagai bonus demografi kedua dengan syarat tersedianya lansia yang sejahtera dan produktif dalam jumlah yang cukup. Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia secara umum akan mengalami penurunan biologis seperti menurunnya masa otot dan masa tulang, meningkatnya massa lemak dan penurunan fungsi kognitif. Senam dapat dilakukan untuk menghambat masalah-masalah tersebut dan menciptakan lansia yang sejahtera dan produktif. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 24 Juli, 31 Juli dan 7 Agustus 2022 di Lapangan Bola Taruna Desa Lalang, Kecamatan Manggar dan bekerja sama dengan Kelompok Senam Lansia Ceria. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah pendampingan untuk aktivitas fisik lansia berupa senam lansia. Hasil kegiatan ini semakin banyak lansia yang sadar akan kesehatannya dan bergabung dengan klub senam lansia ceria. Selain itu, cara mitra dalam melakukan kegiatannya menjadi semakin bervariasi.

**Kata Kunci:** Senam, Lansia

### ABSTRACT

*The phenomenon of aging population can be used as a second demographic bonus if the aging population are prosperous and productive elderly people. Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. The elderly in general will experience biological decline such as decreased muscle mass and bone mass, fat mass and decreased cognitive function. Gymnastics can be done to prevent these problems and create a prosperous and productive elderly. This activity held on July 24, July 31 and August 7 2022 at the Taruna's soccer field in Lalang Village, Manggar District and collaboration with the "Klub Senam Lansia Ceria". The method used in this activity is mentoring for elderly physical activities in the form of elderly gymnastics. The result of this activity is more elderly are aware of their health and join "Klub Senam Lansia Ceria". Moreover, "Klub Senam Lansia Ceria" got more variety ways to do the activity*

**Keywords:** *Gymnastics, Elderly*

### 1. PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia ditandai dengan penurunan angka kelahiran, angka kesakitan, angka kematian dan peningkatan Umur Harapan Hidup. BPS memproyeksikan pada tahun 2045, penduduk Lansia di Indonesia akan mencapai hampir seperlima dari total penduduk atau hampir mencapai 20% populasi. Bahkan PBB menyebutkan pada tahun 2050 satu dari enam penduduk di dunia adalah penduduk usia 65 tahun ke atas (BPS 2021). Fenomena penuaan penduduk (*Ageing Population*) dapat dimanfaatkan sebagai bonus demografi kedua dengan syarat tersedianya lansia yang sejahtera

dan produktif dalam jumlah yang cukup.

Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia secara umum akan mengalami penurunan biologis seperti menurunnya masa otot dan masa tulang, meningkatnya massa lemak dan penurunan fungsi kognitif (Windri, Kinasih, and Pratiwi 2019). Masalah yang timbul akibat penurunan masa otot antara lain adalah kelambanan bergerak, kaki tidak menapak dengan kuat yang nantinya dapat menimbulkan resiko terjatuh (Suciana, Handayani, and Ramadhani 2018).

Masalah-masalah tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat salah satunya dengan berolahraga. Senam

adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada usia lanjut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Windri, Kinasih, and Pratiwi 2019) dengan melakukan aktivitas fisik, rata-rata kualitas hidup lansia meningkat 2,48%. Domain kualitas hidup ini dibagi menjadi empat, yaitu kesehatan fisik, kesehatan jiwa, hubungan sosial dan lingkungan. Senam pada lansia dapat meningkatkan keseimbangan tubuh dan fungsi kognitif lansia (Putra and Suharjana 2018). Gerakan-gerakan pada senam dapat melatih kekuatan otot. Peningkatan masa otot sejalan dengan keseimbangan pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Suciana, Handayani, and Ramadhani 2018) menyebutkan bahwa senam bugar lansia dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia ( $p\text{-value}=0,000$ ). Penelitian yang dilakukan oleh (Sartika et al. 2020) menyebutkan terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam lansia pada lansia hipertensi di Posbindu Cempaka Permai Kota Bengkulu. Penelitain ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Knajilhah and Ramli 2018) ( $p\text{-value}=0,02$ ). Hal ini dikarenakan saat berolahraga secara rutin akan menyebabkan pelebaran dan relaksasi pembuluh darah sehingga tekanan darah akan menurun. Senam Lansia juga dapat menurunkan skala nyeri pada kasus rematoid arthritis ( $p\text{-value}=0,001$ ) hal ini dikarenakan gerakan-gerakan dalam senam melibatkan peregangan anggota tubuh (Pangiribuan and Olivia 2020). Senam lansia juga dapat menurunkan tingkat depresi dan tingkat stres pada lansia (Iffah 2019) (Ningsih 2019). Peningkatan hormon serotonin dan endorfin atau yang biasa disebut hormon bahagia saat olahraga dapat menyebabkan tubuh merasa rileks, tenang dan muncul rasa bahagia yang nantinya dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat insomnia pada lansia (Meliyana and Ulfa 2019).

Setelah menyadari banyaknya manfaat yang didapatkan dari kegiatan Senam Lansia, maka perlu diadakan kegiatan Senam lansia untuk dapat menciptakan tersedianya lansia yang sejahtera dan produktif sebagai bonus demografi kedua Indonesia.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 24 Juli, 31 Juli dan 7 Agustus di Lapangan Bola Taruna Desa Lalang, Kecamatan Manggar dan

bekerja sama dengan Kelompok Senam Lansia Ceria. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah pendampingan untuk aktivitas fisik lansia berupa senam lansia. Senam yang dilakukan adalah senam Jantung Sehat, Senam Zumba Lansia Dan *Belly Dance*.

## 3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan ini dilakukan secara offline di Desa Lalang, kecamatan Manggar, Kabupaten Belitung Timur selama 3 hari. selain itu kami menyebarkan output berupa video dan foto kegiatan di sosial media pribadi dengan hasil bertambahnya anggota klub senam lansia ceria.

Tanggal Kegiatan	Materi	Jumlah Peserta
24 Juli 2022	Senam Jantung Sehat dan Belly Dance	71 Peserta
31 Juli 2022	Senam Jantung Sehat, Senam Zumba Lansia, Belly Dance dan games	88 Peserta
7 Juli 2022	Senam Jantung Sehat, Belly Dance dan zumba kusus lansia	85 peserta

Pada kegiatan ini kami membantu instruktur untuk memastikan kegiatan berjalan lancar seperti mengatur barisan dan ikut menjadi instruktur senam. Instruktur merasa terbantu karena sebelum adanya KKN ini intruktur melakukan kegiatan tersebut sendiri. selain itu tak jarang kami menerima konsultasi dari para lansia mengenai penyakit yang dideritanya (seperti sakit kaki dan sakit pinggang). Kesempatan tersebut kami manfaatkan untuk memberikan penyuluhan kepada lansia tersebut. Untuk membuat kegiatan lebih menarik, kami mengadakan games berhadiah.

### Senam Jantung Sehat

Gerakan dalam senam jantung sehat

membutuhkan suplai oksigen yang tinggi kedalam tubuh dimana terdiri dari 3 tahap yaitu, gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Senam jantung sehat mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi agar dapat memasukan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh . senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah supaya dapat memberikan rasa tenang dan nyaman serta dapat menurunkan stress sehingga pembuluh darah menjadi rileks yang nantinya akan menurunkan tekanan darah (Istianah, Indriani, and Hapipah 2022). penelitian yang dilakukan oleh (Sitepu, Faisal, and Nasution 2019) menyebutkan bahwa Senam Jantung Sehat Seri I memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas paru-paru pensiunan wanita P2TEL Medan sebesar 7,12%. penelitian lain yang dilakukan oleh (Istianah, Indriani, and Hapipah 2022) senam jantung sehat efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur lansia ( $p\text{-value}=0,000$ ).

### Senam Zumba

Gerakan dalam senam zumba terdiri dari berbagai macam variasi tarian latin yang menggabungkan unsur tarian lain seperti *meringue*, *Pop*, *Mambo* dan unsur tari lainnya. Senam zumba bisa dilakukan dalam tempo cepat maupun lambat sehingga penikmat zumba dapat terhindar dari kebosanan, memiliki gerakan yang lebih lincah dan lebih banyak menggerakkan otot. Senam zumba diawali dengan pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. 7 gerakan dalam senam zumba akan memperlancar aliran darah sehingga dapat menyehatkan jantung (Bella et al. 2020). penelitian yang dilakukan oleh (Indreswari et al. 2020) menyebutkan bahwa terdapat penurunan rasio lingkaran pinggang dan pinggul setelah melakukan senam zumba selama empat minggu yang mana dapat mencegah terjadinya obesitas abdominal pada lansia.

Selain menyehatkan jantung, Senam lansia juga dapat memberikan berbagai manfaat lain seperti dapat mencegah hipertensi, mengurangi tingkat stress, meningkatkan kualitas tidur dan juga dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan bertemu dengan anggota senam lain.



(Senam Sehat Lansia 24 Juli 2022)



(Senam Sehat Lansia 31 Juli 2022)



(Senam Sehat Lansia 7 Agustus 2022)

### UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami ucapkan terima kasih yang tak terhingga atas doa, dukungan, bantuan, arahan, bimbingan serta motivasi kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mengadakan kegiatan Kuliah kerja Nyata untuk meningkatkan kemampuan untuk terjun langsung dalam dinamika masyarakat. Ibu Dr Evi Satispi S.P, M.Si selaku Dosen Pembimbing Lapangan

kelompok 54 KKN UMJ Tahun 2022 yang telah meluangkan waktunya untuk dapat membimbing dan mengarahkan dalam proses Kegiatan Kuliah kerja Nyata.

Ibu Ns. Nia Kurniasih S. Kep Selaku Ketua Klub Senam Lansia Ceria yang telah setuju sebagai mitra pada kegiatan Kuliah Kerja Nyata. Anggota Klub Senam Lansia Ceria yang sudah membantu kelancaran kegiatan ini. rekan-rekan kelompok 54 yang telah menyelesaikan program kerja dengan penuh dedikasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bella, Anjela et al. 2020. "Manfaat Senam Zumba Dalam Menurunkan Asam Urat." : 609–17.
- BPS. 2021. "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021." 1999(December).
- Iffah, Nur. 2019. "Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Posyandu Ke.Madyopuro, Kec.Kengkangdang Malang." *Conference on Research & Community Service*.
- Indreswari, Laksmi et al. 2020. "Pengaruh Senam Zumba Terhadap Rasio Lingkar Pinggang Dan Pinggul Wanita The Effect of Zumba Exercise to Women ' s Waist Hip Ratio." 6(2): 67–70.
- Istianah, Ni Putu Sari Indriani, and Hapipah. 2022. "The Effectiveness of Healthy Heart Gymnastics on Blood Pressure and Sleep Quality in Elderly with Hypertension." 9(1): 31–39.
- Knajilhah, and Rahmawati Ramli. 2018. "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *Window of Health* 1.
- Meliyana, Ernauli, and Siti Maria Ulfa. 2019. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Yayasan Bina Bhakti Sasana Tresnawherda Daritas Bekasi." *Malahayati Nursing Journal* 1.
- Ningsih, Ropika. 2019. "Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha." *MENARA Ilmu* 13.
- Pangiribuan, Resmi, and Nina Olivia. 2020. "Senam Lansia Pada Reumatoid Arthritis Dengan Nyeri Lutut Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai." *Indonesia Trust Health* 3.
- Putra, Edo Fralian, and Suharjana. 2018. "Model Senam Lansia Untuk Kebugaran Jasmani Dan Fungsi Otak." *Jurnal Keolahragaan* 6.
- Sartika, Andry et al. 2020. "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia." *Journal of Telenursing (JOTING)* 2(1): 11–20.
- Sitepu, Indra Darma, Muhammad Faisal, and Ansari Nasution. 2019. "PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT SERI I TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS VITAL PARU BAGI PENSIUNAN WANITA P2TEL MEDAN." 3(6): 80–86.
- Suciana, Fitri, Sri Handayani, and Ikhsan Nur Ramadhani. 2018. "Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia." *Jurnal Ilmiah Kesehatan XI(I)*: 313–20.
- Windri, Tabita Ma, Angkit Kinasih, and Thresia Pratiwi. 2019. "Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa." *Jurnal Mitra Pendidikan*.