

PELAKSANAAN SENAM LANSIA UNTUK PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA

Eva Ratna Dewi¹, Eka falentina Tarigan², Nur Azizah³, Mastaida Tambun⁴, Titi Septriyana⁵,
Wita Nancy Sinaga⁶

^{1,3,4,5,6}Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan

²Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Mitra Husada Medan

Email: ¹evaratna.dewi87@gmail.com, ²ekafalentina5@gmail.com, ³azizahlubis243@gmail.com, ⁴mitatbn@gmail.com,
⁵septriyana0915@gmail.com, ⁶witanancy328@gmail.com.

Abstrak

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 kesehatan. Penurunan fisik tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan. Hal ini mengakibatkan lansia mengalami resiko jatuh dan cedera. Persoalan umum tersebut juga dihadapi oleh lansia khususnya di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Peningkatan kualitas hidup lansia pada lansia dapat dilakukan melalui senam. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan pelatihan senam pada lansia di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan mulai bulan Juli sampai bulan September 2021. Evaluasi kegiatan didasarkan pada data kuisioner sebelum (pre) dan sesudah (post). Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan, lansia yang belum melaksanakan senam lansia kualitas hidupnya banyak yang tidak baik sebanyak 23 orang (76,7%), setelah dilaksanakannya senam lansia kualitas hidup lansianya menjadi baik sebanyak 27 orang (90%). Kesimpulan pelaksanaan senam dapat meningkatkan peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Lansia, 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 ((Kesehatan and Indonesia n.d.). Berdasarkan laporan (Rumawas 2021), 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 (Rumawas 2021).

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 (Risksdas 2018)

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,. Kesehatan lansia merupakan hal penting yang merupakan tujuan nasional dalam bidang kesehatan melihat angka harapan hidup terus meningkat. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok resiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan. Penurunan fisik tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan.

Kondisi yang dihadapi lansia tidak hanya membawa dampak ekonomi namun juga dampak sosial, relasi dengan lingkungan dan psikologis. Penurunan pendapatan karena usia pensiun, kesulitan mendapatkan atau mempertahankan pekerjaan oleh karena keterbatasan fisik, persaingan dengan tenaga kerja yang berusia lebih muda maupun ketidakmampuan mengikuti kecanggihan teknologi, kerap membuat lansia menjadi terpinggirkan dan terisolasi dari masyarakat. Nilai-nilai etika seperti berbakti pada orangtua dan perwujudannya dalam bentuk perawatan dan perhatian terhadap lansia pun terkikis oleh tuntutan karir dan gaya hidup kaum yang lebih muda; akibatnya lansia tinggal sendiri, ataupun hidup bersama keluarganya namun kesepian karena sering kali ditinggal sendiri. Keadaan tersebut menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Misalnya, menurut Prabhaswari & Ariastuti (2015), sebesar 24,4% dari 90 lansia di wilayah kerja Puskesmas Petang I

Kabupaten Badung Bali mengalami depresi terutama lansia perempuan dengan tingkat pendidikan rendah, dengan kecenderungan peningkatan angka kejadian depresi seiring dengan bertambahnya usia (Prabhaswari and Putu Ariastuti 2016).

Senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua tetapi ada juga yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa menikmati masa tua yang Bahagia. Untuk dapat menghadapi lansia yang bisa menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya makanya lansia harus melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansianya (Wahyuni 2017).

Tujuan dari program pengabdian (PKM) yang di lakukan di Desa Bangun Rejo adalah peningkatan kualitas kesehatan bagi lansia dengan melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia yaitu lansia dapat bermobilisasi secara optimal. Adapun manfaat secara umum dalam kegiatan pengabdian, Senam Lansia ini sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Senam lansia yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia. Kualitas hidup Lansia didesa bangun rejo identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara

mandiri. Ketidaksiharian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi

METODE

Metode kegiatan pengabdian ini yaitu Survei tempat pengabdian, menentukan sasaran yang akan di lakukan senam lansia, Melihat kualitas hidup lansia sebelum dilaksanakannya senam lansia, melaksanakan kegiatan senam lansia di desa bangun rejo yang dilakukan oeh instruktur. Kelompok senam lansia di lakukan dengan pre-test dan post-test. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera, dengan jumlah responden 30 lansia. Senam lansia dilakukan 1x dalam seminggu selama 3 bulan.

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pretest dan posttest. Kualitas hidup pada lansia diukur dengan menggunakan WHOQOL-BREF. Lansia sebelum di lakukan senam lansia di bagikan kuesioner kualitas hidup lansia, yaitu dari 30 responden yang baik sebanyak 7 orang (23,3%) dan yang tidak baik 23 orang (76,7%). Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan mahasiswa dan masyarakat serta tenaga Kesehatan di Desa Bagun Rejo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan Senam Lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia mendapatkan hasil yang signifikan di desa bangun rejo, hal ini dapat di lihat dari table, lansia yang belum melaksanakan senam lansia kulaitas hidupnya banyak yang tidak baik sebanyak 23 orang (76,7%), tetapi setelah dilaksanakannya senam lansia kualitas hidup lansianya baik sebanyak 27 orang (90%) pada kelompok yang sama.

Tabel 4.1 Senam Lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah di lakukan senam lansia Desa Bangun Rejo

| Kualitas hidup lansia | Pre-test senam lansia | | Post-test senam lansia | |
|-----------------------|-----------------------|-------|------------------------|-----|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| Baik | 7 | 23,3 | 27 | 90 |
| Tidak Baik | 23 | 76,7 | 3 | 10 |
| Jumlah | 30 | 100.0 | 30 | 100 |

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pelaksanaan Senam Lansia untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang” bertepatan dengan pelaksanaan Posyandu Lansia di Desa Bangun Rejo, dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian diikuti hampir seluruh ibu dan balita yang mengikuti kegiatan Posyandu Desa Siosar dengan jumlah lebih dari 30 orang. Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Pengabdian
 - a. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan ke Desa Bangun Rejo dan Puskesmas Tanjung Morawa.
 - b. Permohonan Izin kegiatan secara tertulis kepada pemerintah Desa Bangun Rejo, dan Kepala Puskesmas Desa Bangun Rejo
 - c. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian.
2. Pelaksanaan Pengabdian
 - a. Pembukaan Pengabdian diawali dengan acara pembukaan dan perkenalan pelaksana pengabdian. Acara di buka oleh Bidan Desa Bangun Rejo pada pukul 08.30 Pagi. Pembukaan dan perkenalan dilaksanakan ± 30 Menit.
 - b. Penyampaian materi Materi penyuluhan disampaikan kepada peserta tentang Senam Lansia dan Gerakan yang akan dilakukan. Materi Senam Lansia disampaikan ± 45 Menit.
 - c. Senam Lansia yang dilakukan lansia terdiri dari 8 gerakan utama yaitu: (1) pemanasan;

(2) memutar bahu; (3) berjalan menyamping; (4) berjalan menyilang; (5) berjalan dengan tumit dan jari; (6) berdiri satu kaki; (7) bangun dari duduk; (8) pendinginan. Latihan ini dimodifikasi dari National Health Services United Kingdom (NHS-UK) dan Center for Disease Control and prevention (CDC). Latihan keseimbangan ini dilakukan 1 kali seminggu yaitu hari Jumat setiap pukul 09.00 WIB selama 12 minggu. Setiap latihan berdurasi 30 menit dengan masing-masing pemanasan dan pendinginan dilakukan selama 5 menit.

3. Penutup dan Evaluasi Kegiatan Kegiatan pengabdian ditutup. Output yang diperoleh dari kegiatan ini adalah para lansia peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang manfaat senam lansia untuk kualitas hidup lansia. Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya. Senam yang dilakukan oleh lansia telah menunjukkan terjadi peningkatan skor kualitas hidup rata-rata, sehingga menunjukkan adanya pengaruh signifikan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi (Tumaloto 2019).

Kualitas hidup individu yang menderita hipertensi lebih buruk dibandingkan dengan individu yang memiliki tekanan darah normal. Hipertensi berhubungan dengan rendahnya kualitas hidup, terutama dalam domain fungsi fisik. Berdasarkan penurunan kualitas hidup berimplikasi terhadap pengobatan dan pencegahan komplikasi yang dapat menimbulkan kualitas hidup lebih parah. Fungsi sistem tubuh lansia yang mengalami hipertensi dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia, baik dalam skala ringan, sedang, maupun berat. Hipertensi dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup berhubungan dengan kesehatan, suatu kepuasan atau kebahagiaan individu sepanjang dalam kehidupannya

mempengaruhi mereka atau dipengaruhi oleh Kesehatan.



Gambar 1. (Kegiatan Senam Lansia di Desa Bangun Rejo)



Gambar 2. (Kegiatan Senam Lansia di Desa Bangun Rejo)

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan berupa pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia yaitu diharapkan dapat memotivasi masyarakat, dan para lansia dalam menjaga kualitas atau pola hidup lansianya di desa Bangun Rejo. Kualitas hidup lansia meningkat karena Senam Lansia memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologik, hubungan sosial dan lingkungan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian kepada masyarakat yang

dilakukan oleh penulis tidak terlepas dari banyak operan yang mendukung, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan ini. Terima kasih kepada kepala desa bangung rejo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian di desa tersebut. Terima kasih juga kepada bidan desa dan kader yang sudah banyak membantuy penulis untuk kegiatan pengabdian ini. Terima kasih kepada Bapak Drs. Imran saputra Surbakti., MM sebagai Ketua Pengurus Yayasan Mitra Husada Medan yang telah memfasilitasi penulis hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Terima kasih kepada ibu Dr.Siti Nurmawan Sinaga., SKM., M.Kes sebagai Ketua STIKes Mitra Husada Medan Yang terus memberikan motivasi kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan ini. Terima kasih kepada UPPM STIKes Mitra Husada Medan yang sudah membantu penulis agar kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik.

REFERENSI

- Kesehatan, Kementerian, and Republik Indonesia. .d. *Profil-Kesehatan-Indonesia-2015*.
- Prabhaswari, Lindia, and Ni Luh Putu Ariastuti. 2016. "Gambaran Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali 2015." *Intisari Sains Medis* 7(1):47. doi: 10.15562/ism.v7i1.100.
- Riskesdas. 2018. "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar." *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* 1–100. doi: 1 Desember 2013.
- Rumawas, Marcella Erwina. 2021. "Pengukuran Kualitas Hidup Sebagai Indikator Status Kesehatan Komprehensif Pada Individu Lanjut Usia." *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* 1(1):71. doi: 10.24912/jmmpk.v1i1.12088.
- Tumaloto, Ella. 2019. "Pengembangan Dan Pendampingan Senam Lansia Di Masyarakat Dungalio Kabupaten Gorontalo." *Respiratory.Ung.Ac.Id*.
- Wahyuni, ni putu dewi sri. 2017. "Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia." *Jurnal Penjakora* 3(1):66–77.