Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 2963-3559**
Vol. 4 No. 1 Juni 2025 (P 48-53)

LATIHAN SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA SIDADI II KEC.BATANG ANGKOLA

Silfani Nur Arafah[1], Mutia Panggabean[2], Bella Oktaviana[3], Selvi Yani Sihombing[4], Fauzan[5]
[1,2,3,4] Program Studi Kebidana Universitas Aufa Royhan
[5] Program Studi Keperawatan Universitas Aufa Royhan

silfaninurarafah@gmail.com

ABSTRACT

Usia lanjut merupakan fase yang memerlukan perhatian karena penurunan alami yang terkait dengan penuaan. Terlibat dalam olahraga atau aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu inisiatif yang dapat meningkatkan kesejahteraan orang dewasa yang lebih tua. Tujuan dari program kebugaran ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan antusiasme para lansia di Desa Sidadi II, yang terletak di Kabupaten Batang Angkola, dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Pendekatan ini dilaksanakan oleh Kelompok 23 PKM dari Universitas Aufa Royhan pada jadwal yang sistematis selama jangka waktu PKM di Desa Sidadi II, Kabupaten Batang Angkola. Hasil dari aktivitas fisik ini menunjukkan peningkatan yang nyata baik dalam tingkat kebugaran maupun kualitas hidup para peserta lansia. Sebagai kesimpulan, inisiatif latihan lansia secara teratur selama periode PKM Universitas Aufa Royhan di Desa Sidadi II, Kabupaten Batang Angkola efektif dalam memajukan kesehatan dan standar hidup para lansia, dan penting untuk bekerja sama dengan petugas kesehatan setempat untuk mempertahankan inisiatif latihan di luar jangka waktu PKM.

Kata Kunci : Senam lansia, kebugaran, kualitas hidup lansia

ABSTRACT

Old age is a phase that requires attention due to the natural decline associated with aging. Engaging in sports or physical activity regularly is one initiative that can improve the well-being of older adults. The purpose of this fitness program is to increase the knowledge and enthusiasm of the elderly in Sidadi II Village, located in Batang Angkola Regency, in order to improve their overall health and quality of life. This approach was implemented by Group 23 PKM from Aufa Royhan University on a systematic schedule during the PKM period in Sidadi II Village, Batang Angkola Regency. The results of this physical activity showed a significant increase in both the fitness level and quality of life of the elderly participants. In conclusion, the initiative of regular elderly exercise during the PKM period of Aufa Royhan University in Sidadi II Village, Batang Angkola Regency was effective in improving the health and standard of living of the elderly, and it is important to work with local health workers to maintain the exercise initiative beyond the PKM period.

Keywords : Elderly gymnastics, fitness.quality of life for the elderly

PENDAHULUAN

Banyak masalah fisik dan psikologis yang muncul seiring dengan berbagai perubahan yang dialami oleh para lansia. Masalah fisik yang sering ditemui antara lain penurunan fungsi kognitif, penglihatan, pendengaran, serta kemampuan bergerak dan berkomunikasi. Masalah psikologis berkisar dari demensia hingga gangguan keseimbangan dan kesepian (Febria, 2021). Populasi lansia meningkat akibat tingginya angka kesakitan dan kecacatan pada kelompok usia ini (Harahap, 2021). Hal ini berdampak pada meningkatnya permintaan layanan kesehatan primer, sekunder, dan tersier serta fasilitas perawatan dan rehabilitasi di rumah. Menurut penelitian, lansia di Indonesia memiliki angka kesakitan sebesar 26,2%, yang merupakan ukuran status kesehatan, yang berarti satu dari empat lansia dengan proporsi yang meningkat seiring bertambahnya usia lansia. Proses penuaan penduduk tidak diragukan lagi memengaruhi aspek kehidupan sosial, ekonomi, dan yang terpenting, kesehatan. Sebab alamiah atau penyakit yang ditimbulkan oleh penuaan akan menyebabkan organ-organ tubuh tidak berfungsi dengan baik. Penurunan kinerja kognitif merupakan ciri khas lansia, suatu proses yang terjadi seiring bertambahnya usia (Dewi et al., 2021).

Senam lansia merupakan serangkaian gerakan tonus yang teratur, terstruktur, dan berpola yang dilakukan oleh lansia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional tubuh mereka untuk mencapai tujuan tersebut. Untuk menjaga kesehatan lansia, latihan pernapasan dalam dapat dilakukan sebagai tambahan dari aktivitas senam lansia. Tujuan utama pengaturan pernapasan adalah untuk menyediakan oksigen yang dibutuhkan tubuh, seperti selama kehamilan, infeksi, atau aktivitas fisik. Keluaran dari proses metabolisme tubuh, karbon dioksida, ditingkatkan oleh kontrol pernapasan. Bernapas dalam, perlahan, dan konsisten dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis. Tekanan darah dapat diturunkan dengan peningkatan aktivitas parasimpatis melalui penurunan curah jantung dan resistensi perifer total (Rosmaharani & Noviana, 2022).

Ada 195 orang berusia di atas 60 tahun dan 40 orang berusia di atas 70 tahun di Desa Sidadi II, Kecamatan Batang Angkola, menurut data lansia. Ada 135 orang lansia dengan berbagai masalah kesehatan. menurut data yang kami dapatkan dari Bidan Desa disimpulkan bahwa masalah Kesehatan yang paling banyak terjadi pada lansia yaitu Hipertensi.Kegiatan lansia untuk mengisi waktu luang Sebagian besar adalah berkebun dan ada juga yang tidak memiliki kesibukan atau tidak bekerja karena Kesehatan fisik menurun dan tidak memungkinkan untuk melakukan kegiatan lagi.

Kader Posyandu desa masih aktif dalam melakukan pemeriksaan Kesehatan lansia yang dilaksanakan sebulan sekali di posyandu.Pemeriksaan Kesehatan tersebut meliputi pemeriksaan tekanan darah,kadar glukosa,asam urat,dan kolesterol.

METODE PELAKSANAAN

Dengan metode latihan senam terjadwal, kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan dilakukan di Desa Sidadi II, Kecamatan Batang Angkola, selama masa PKM. Peserta senam lansia juga diberikan pemeriksaan tekanan darah dan informasi tentang penyakit yang umum dialami lansia.

1. Tahap persiapan.

Mahasiswa peserta program studi keperawatan dan kebidanan Universitas Aufa Royhan membentuk Tim PKM sebelum melakukan latihan senam. Kemudian, kelompok berdiskusi tentang hal-hal teknis latihan, seperti alat atau perlengkapan yang dibutuhkan.

2.Tahap Pelaksanaan

a. Setiap hari Rabu pukul 16.00 WIB, kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal. Setelah sesi senam lansia, tim PKM akan melakukan pengecekan tekanan darah, menanyakan kondisi kesehatan peserta, dan memberikan informasi.

b. Selain itu, bagi warga lansia yang ingin memeriksakan kesehatannya, diberikan pula penyuluhan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan. Warga lansia pun mendapatkan pemeriksaan kesehatan, termasuk pemeriksaan tekanan darah.

3.Tahap Evaluasi

Para lansia di Desa Sidadi II, Kecamatan Batang Angkola, dievaluasi pada akhir kegiatan dengan melakukan wawancara mengenai perasaan mereka terhadap kegiatan senam geriatri. Para peserta lansia merasa senang dan puas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim PKM dan kader Posyandu mengikuti kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan lansia di Desa Sidai II, Kecamatan Batang Angkola. Sebanyak 10 lansia dan delapan anggota tim mengikuti kegiatan ini. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi pemeriksaan kesehatan dan senam lansia ini diketahui berjalan dengan baik. Latihan diawali dengan doa, kemudian dilanjutkan dengan dua putaran latihan senam lansia, namun terlebih dahulu dilakukan pemanasan badan dan anggota tubuh sebelum pendinginan.



Gambar 1 : Kegiatan Senam Lansia Minggu 1



Gambar 2 : Latihan Senam Minggu Ke-2



Gambar 3 : Latihan Senam Minggu Ke-3

Pada Ketiga gambar diatas menunjukkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancer dan penuh antusias dari para peserta yang hadir dari undangan atau sesuai jadwal yang ditentukan oleh anggota PKM dan kader posyandu.







Gambar 4 : Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Pada gambar di atas menerangkan bahwa selesai kegiatan senam lansia, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan bagi seluruh lansia seperti mengukur tekanan darah dan tanya jawab terkait penyakit yang dialami lansia.

Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia di Desa Sidadi II, Kecamatan Batang Angkola, hidup lebih baik. Hasil kegiatan juga menunjukkan bagaimana

program senam lansia di desa tersebut telah dihidupkan kembali. Para lansia juga mengatakan bahwa mereka sebelumnya menyadari manfaat senam lansia bagi kesehatan mereka.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang pernah dilakukan pada topik senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo oleh Siti Aisyah, Retno Sumara, dan Saidahtul Maifuroh pada tahun 2020. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Mulyorejo Surabaya yang melaporkan bahwa kedua mitra telah melaksanakan kegiatan pelatihan secara lengkap, terlihat adanya keinginan dan dorongan yang kuat dari kedua mitra untuk mendirikan kelompok lansia agar lansia dapat melakukan pencegahan penyakit sejak dini melalui senam lansia.

Temuan serupa juga ditemukan pada hasil pengabdian masyarakat Suminar et al. (2023) yang melaporkan bahwa dari 40 responden, pengetahuan tentang senam lansia meningkat dari cukup (62,5%) sebelum penyuluhan menjadi baik (67,5%). Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tentang senam lansia dapat membantu lansia untuk tetap sehat. Selain itu, senam lansia juga diyakini dapat membantu terhindar dari hipertensi dan penyakit lainnya, sehingga lansia dapat menjalani hidup bahagia dan mandiri seiring bertambahnya usia, atau dengan kata lain meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kader Posyandu atas kesediaannya untuk bekerja sama dengan anggota PKM dalam rangka memulai kegiatan senam lansia ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik berkat bantuan berbagai pihak dan mendapat sambutan baik dari masyarakat, khususnya lansia di Desa Sidadi II, Kecamatan Batang Angkola. Kami juga mengapresiasi kesediaan DPL kami untuk membantu hingga terlaksananya kegiatan senam lansia di Desa Sidadi II, Kecamatan Batang Angkola. Tujuan kami adalah agar kegiatan ini dapat membantu para lansia untuk lebih mengenal, khususnya senam lansia, dan Kader Posyandu dapat bekerja sama untuk melanjutkan program senam lansia setelah PKM.

REFERENSI

Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, 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.

Harahap, L. J. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sipangko. *Jurnal Keperawatan Priority*, *4*(2), 52–57.

https://doi.org/10.34012/jukep.v4i2.1660

Rosmaharani, S., & Noviana, I. (2022). Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia DiDesa Bandung. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2).

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; Saidahtul 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.

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.

DOKUMENTASI







