



**PENYULUHAN SENAM LANSIA DI DESA PUTIH KECAMATAN SILIH NARA
 KABUPATEN ACEH TENGAH**

*ADMINISTRATION OF ELDERLY GYMNASTICS IN WHITE VILLAGE, SILIH NARA DISTRICT
 CENTRAL ACEH DISTRICT*

Hudnah^{1*}, Afdalul Magfirah², Saipullah³, Andi Pratama Putra⁴

¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam, Indonesia

^{2,3,4}Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam, Indonesia

*hudnauna90@gmail.com

Abstrak

Lansia adalah orang yang mengalami perubahan sistem biologisnya berdasarkan struktur maupun fungsi sehingga berpengaruh pada derajat kesehatannya. Senam lansia adalah serangkaian gerak atau latihan fisik yang dilakukan oleh orang lanjut usia untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Jenis aktivitas ini memiliki gerakan yang teratur, terarah, dan terencana yang disesuaikan dengan berbagai perubahan tubuh pada lansia. Senam untuk orang lanjut usia memiliki gerakan dan kecepatan yang lebih lambat dibandingkan dengan senam aerobik. Meski demikian, sama seperti aerobik, senam ini juga biasanya dilakukan secara berkelompok dengan iringan musik tertentu. Hal ini dilakukan untuk membawa suasana yang ceria, sehingga bisa menjadi sarana untuk melepas penat dan kelelahan yang rentan terjadi pada kelompok usia ini. Pengabdian ini dilaksanakan di lapangan olahraga Desa Putih. Penyuluhan dilakukan dari pagi sampai sore hari, yang diakhiri dengan evaluasi. Dari hasil penyuluhan dapat dilihat antusias para lansia dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan. Adapun sebagaimana olahraga lansia pada umumnya, senam ini juga membawa beragam manfaat. Senam ini disebut dapat membantu meningkatkan kerja jantung, sehingga orang lanjut usia bisa memiliki peredaran darah yang lebih baik. Seiring bertambahnya usia, lansia tentu mengalami perubahan fisik, psikis, sosial, serta spiritual. Penyebab perubahan tersebut dapat mengganggu kualitas tidur. Tingkat kemampuan fisik yang mengalami penurunan sangat berpengaruh pada kualitas tidur lansia. Tujuan dari pengabdian kepada komunitas lansia adalah menginformasikan pentingnya menjaga kualitas kesehatan bagi lansia, sehingga lansia dapat beraktifitas secara optimal. Evaluasi keberhasilan program dapat dilihat dari berjalannya kegiatan senam rutin dari kelompok lansia dan menurunnya gangguan tidur lansia.

Kata Kunci: Lansia, Senam Lansia, Penyuluhan

Abstract

Elderly are people who experience changes in their biological systems based on structure and function so that they affect their health status. Elderly gymnastics is a series of movements or physical exercises performed by elderly people to improve their functional abilities. This type of activity has regular, directed, and planned movements, which are adapted to various body changes in the elderly. Gymnastics for the elderly has slower movements and speeds compared to aerobics. However, just like aerobics, this exercise is also usually done in groups with certain musical accompaniment. This is done to bring a cheerful atmosphere, so that it can be a means to relieve fatigue and fatigue which is prone to occur in this age group. This service was carried out at the White Village sports field. Counseling was carried out from morning to evening, which ended with an evaluation. From the results of the counseling, it can be seen that the enthusiasm of the elderly in answering the questions submitted. As for sports for the elderly in general, this exercise also brings a variety of benefits. This exercise is said to help improve the work of the heart, so that elderly people can have better blood circulation. As they get older, the elderly certainly experience physical, psychological, social, and spiritual changes. The cause of these changes can interfere with sleep quality. The level of physical ability that has decreased greatly affects the quality of sleep in the elderly. The purpose of serving the elderly community is to inform the importance of maintaining the quality of health for the elderly, so that the elderly can carry out their activities optimally. Evaluation of the success of the program can be seen from the routine exercise activities of the elderly group and the decrease in sleep disturbances for the elderly.

Keyword: Elderly, Elderly Gymnastics, Counseling

PENDAHULUAN

Meningkatnya harapan hidup penduduk merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan. Menurut BAPPENAS memperkirakan pada tahun 2025 penduduk Indonesia tergolong lanjut usia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 akan mengalami kenaikan sebesar 414% dibandingkan dengan keadaan pada tahun 1990, hal ini berarti persentase kenaikan paling tinggi di dunia (1).

Seiring meningkatnya jumlah penduduk lansia ini dapat menimbulkan berbagai masalah seperti sosial, ekonomi dan kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut yaitu penurunan fungsional tubuh sehingga akan berdampak terhadap penurunan kebugaran fisik. Begitu juga ketahanan kardiorespirasi akan menurun akibat fungsi jantung, paru-paru, pembuluh darah dan komponen darah menurun sehingga lansia sering mudah kelelahan (2).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran fisik antara lain : usia, jenis kelamin, IMT, merokok, tekanan darah, dan aktivitas fisik. Kemajuan teknologi dan perubahan tingkat sosial ekonomi yang akan berdampak pada aktivitas sehari-hari sehingga beberapa kelompok masyarakat mengalami penurunan aktivitas fisik. Salah satu jenis olahraga yang tepat untuk meningkatkan kebugaran fisik pada lansia adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan keseimbangan dan peregangan (3).

Senam lansia merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dapat memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik. Olahraga ini sangat mudah dilakukan dan dapat diterapkan pada lansia karena memiliki gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana. Latihan senam akan membantu tubuh tetap bugar, membantu menghilangkan radikal bebas dan dapat mendorong kerja jantung sehingga menjadi lebih optimal (4).

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 (5). Senam lansia merupakan jenis senam aerobik low impact dengan intensitas ringan sampai sedang yang bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan otot tubuh, sesuai gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang. Gerakan yang ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus otak dan kebugaran lansia (6).

Manfaat gerakan-gerakan senam bugar lansia dapat meningkatkan komponen kebugaran kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang. Seiring bertambahnya usia, lanjut usia tentu mengalami perubahan fisik, psikis, sosial dan spiritual. Tingkat kemampuan fisik yang mengalami penurunan sangat berpengaruh pada kualitas tidur lanjut usia. Kualitas tidur adalah suatu kuantitas tidur individu dengan mudah terlelap dan nyaman untuk memberikan kebugaran dan kesegaran selain dengan melakukan senam (7).

Tingkat kualitas tidur yang rendah sering dirasakan lansia. Di Indonesia prevalensi kualitas tidur yang rendah oleh lanjut usia sangat tinggi yaitu 67%. Lanjut usia yang memiliki tingkat kualitas tidur rendah jika tidak segera disembuhkan, maka dapat memberikan banyak komplikasi, salah satunya adalah kebingungan saat siang hari, mengantuk dan resiko jatuh yang dapat mengakibatkan fraktur (8). Penurunan fungsi tubuh, membuat lansia mudah lelah dan mudah terserang penyakit jika lansia tidak menjaga pola makan, pola tidur, bahkan pola aktifitas fisiknya (9).

Penduduk di Kecamatan Silih Nara 80 % adalah lansia, dikarenakan para pemuda dan pemudi dominan merantau ke luar daerah dengan tujuan kuliah dan mencari pekerjaan. Apalagi Desa Putih ini termasuk desa yang agak terpencil, sehingga pemuda-pemudi lebih memilih merantau ke luar daerah, sehingga mengakibatkan kebanyakan para lansia yang tinggal menetap di desa tersebut. Maka dari itu kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang senam lansia beserta pratek senamnya, agar para lansia tetap sehat dan bugar, apalagi pusat pelayanan kesehatan di desa tersebut jauh dari rumah penduduk.

BAHAN DAN METODE

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh lansia di Desa Putih Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah. Penyuluhan ini menggunakan metode diskusi, ceramah, tanya jawab dan praktik senam lansia. Pada tahap awal dilakukan pengenalan mengenai senam lansia dan sejauh apa pengetahuan tentang gerakan senam lansia dan menjaga pola tidur yang baik (10). Setelah itu dilakukan gerakan senam lansia serta pembagian hadiah hiburan bagi lansia yang gerakannya bagus (11). Pada awalnya lansia tidak tahu gerakan-gerakan senam lansia itu apa saja, serta cara menjaga pola tidur yang baik bagi lansia (12) dengan memberikan pertanyaan kepada para lansia tersebut, mereka mampu menjawab dengan benar dan penuh dengan rasa percaya diri. Tentunya sebagai tanda apresiasi kepada yang menjawab, kami memberikan hadiah hiburan agar para lansia lebih bersemangat (13). Dengan melakukan evaluasi seperti diatas, dari cara lansia antusias dalam menjawab pertanyaan, kemudian mereka bertekad dan bersemangat untuk hidup sehat dengan menjaga pola tidur yang baik, sehingga dapat dikatakan dengan adanya penyuluhan ini, dapat meningkatkan kualitas tidur lansia serta senam lansia.

WAKTU DAN TEMPAT

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 20 Juni 2022, berlokasi di lapangan olahraga Desa Putih Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang senam lansia di Desa Putih Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir sekitar 21 orang lansia. Pengetahuan lansia meningkat, yang awalnya tidak tahu gerakan senam lansia dan meningkatkan pola tidur, kini mereka lebih memahami. Rerata peningkatan hasil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan sekitar 60% (14). Hal ini tergolong cukup baik. Adanya variasi dari karakteristik lansia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian peningkatan pengetahuan (15).

Dengan adanya penyuluhan ini tidak hanya memotivasi lansia untuk melakukan senam lansia, tapi juga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik pada lansia. Hal ini dikarenakan, jika tubuh cukup melakukan olahraga yang baik, maka tubuh akan terasa lelah maka dari itu butuh istirahat atau tidur, sehingga walaupun waktu tidurnya sebentar tapi terasa nyenyak. Ini dapat meningkatkan kualitas tidur para lansia. Tidur sebentar tapi pulas, tentunya juga harus dibarengi dengan makan makanan yang juga bergizi. Salah satu cara untuk menjalani pola hidup sehat adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang sehat dan tidak terlalu berat bagi lansia. Pentingnya melakukan aktivitas yang sehat bagi lansia salah satunya adalah dengan bersenam. Karena senam adalah olahraga yang dirancang untuk meningkatkan aliran darah dan kadar oksigen ke otot jantung.

Kegiatan pengabdian masyarakat awalnya mengalami hambatan. Hal ini terjadi karena sulitnya mengumpulkan lansia tepat pada waktu yang telah ditetapkan, pemilihan isitilah-istilah medis dan pemilihan kalimat yang sederhana agar dapat di pahami dengan baik oleh para lansia. Namun hal itu dapat diatasi dengan baik.



Gambar 1 dan 2. Memberikan Penyuluhan Kesehatan dan Melakukan Senam Bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Putih Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah yaitu adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang gerakan senam lansia, yang apabila senam ini rutin dilakukan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Tidur sebentar, tapi pulas yang tentunya dibarengi juga dengan makan makanan yang bergizi. Semoga dengan diadakan penyuluhan ini dapat berdampak meningkatkan semangat lansia untuk melakukan senam lansia di Desa Putih Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada seluruh pihak yang telah memberikan subsidi kuota yaitu dukungan atau bantuan baik secara moral dan material sehingga dapat terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini, kepada pihak STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam, tokoh masyarakat dan lansia Desa Putih.

DAFTAR PUSTAKA

1. Subramaniam I. Diabetes Mellitus in Elderly. Jakarta: J Indian Acad Geri ; 2019.
2. Rochmah W. Diabetes Mellitus pada Usia Lanjut. Sudoyo A, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S, editors. Jakarta: Pusat Penerbitan IPD FK UI; 2020.
3. Kurniawan I. Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Usia Lanjut. Jakarta: FK UI; 2018.
4. Mansjoer. Kapita Selekta Kedokteran. Jakarta: Media Aesculapius; 2019.
5. Falentina Tarigan E, Azizah N, Tambun M, Septriyana T, Sinaga WN. Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. Pros Konf Nas Pengabdi Kpd Masy dan Corp Soc Responsib. 2021;4:440–4.
6. Murdiyanti. Masalah Kependudukan Indonesia. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
7. Adi. Psikologis Kesehatan. Jakarta: Bumi Aksara; 2021.
8. Wiknjosastro. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiriharjo ; 2017.
9. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
10. Hidayat, Alimul A. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
11. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2019.
12. Arikunto. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.

13. Hastono S, Luknis S. Statistik Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers; 2019.
14. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
15. Machfoedz I. Statistika Induktif Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran Bio Statistika. Yogyakarta: Fitramaya; 2010.