

**MANFAAT SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN
KEBUGARAN LANSIA DI DESA WAKARLELI
KABUPATEN MALUKU BARAT DAYA,
TAHUN 2021**

*Benefits of Elderly Exercise in Improving Elderly Fitness in
Wakarleli Village Southwest Maluku District, in 2021*

**Isidorus Jehaman^{1*}, Naniyawati Sarlota¹, Sabirin Berampu¹, Raynald
Ignasius Ginting¹, Redi Tantangan¹, Timbul Siahaan¹**

¹Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Keperawatan Dan Fisioterapi
Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam Kec. Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang,
Sumatera Utara - Indonesia

*email korespondensi author: dorusman1976@gmail.com

DOI 10.35451/jpk.v2i1.1119

Abstrak

Perkembangan teknologi berpengaruh terhadap kehidupan seseorang. Salah satu tandanya derajat kesehatan masyarakat usia harapan hidup yang semakin Panjang, sehingga jumlah pendudukan lansia akan bertambah. Pertumbuhan penduduk dunia yang berusia lebih dari 60 tahun melebihi 7% dari total penduduk. Indonesia adalah salah satu negara dengan Pertumbuhan penduduk lansia yang sangat pesat oleh karena angka kematian dan angka kelahiran yang rendah. Problematik yang sering muncul pada lansia adalah masalah masalah kebugaran sehingga terganggu dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Intervensi yang bias diberikan membantu mengatasi kebugaran lansia adalah senam lansia. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui manfaat senam dalam meningkatkan kebugaran lansia. Metode intervensi yang digunakan untuk mengatasi kebugaran lansia adalah dengan pemberian senam lansia. Senam lansia yang diberikan sangat bermanfaat untuk memelihara dan mempertahankan kondisi fisik agar tetap bugar serta mempertahankan sifat-sifat fisiologis jaringan seperti flekibilitas, elastisitas, kontraktilitas dan daya tahan. Kegiatan ini diberikan pada lansia di Desa Wakarleli Kabupaten Maluku Barat Daya Tahun 2021. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kebugaran lansia menggunakan arm curl. Responden yang ikut dalam kegiatan ini sejumlah 11 orang dengan rata-rata usia di atas 60 tahun. Setelah dilakukan senam lansia selama 6 (enam) kali diperoleh nilai p adalah 0,003 lebih kecil dari 0,05 ($0.003 < 0,05$) yang berarti senam lansia dapat meningkatkan kebugaran lansia di Desa Wakarleli Tahun 2021.

Kata kunci: Senam Lansia; Kebugaran; Test Arm Curl.

Abstract

Technological developments affect a person's life. One of the signs is the level of public health, life expectancy is getting longer, so the number of elderly residents will increase. The growth of the world's population aged over 60 years exceeds 7% of the total population. Indonesia is one of the countries with very rapid growth of the elderly population due to low mortality and birth rates. Problems that often arise in the elderly are fitness problems so that they are disturbed in carrying out daily activities. Interventions that can be given to help overcome the fitness of the elderly are elderly gymnastics. This activity was carried out with the aim of knowing the benefits of exercise in improving the fitness of the elderly. The intervention method used to overcome the fitness of the elderly is to offer elderly arts. The elderly exercise given is very useful to maintain and maintain conditions to stay fit and maintain physiological physical properties such as elasticity, contractility, and endurance. This activity is given to the elderly in Wakarleli Village, Southwest Maluku Regency in 2021. The measuring instrument used to measure the elderly's fitness is using arm curls. Respondents who took part in this activity numbered 11 people with an average age of over 60 years. After doing elderly exercise for 6 (six) times, p is 0.003 smaller than 0.05 ($0.003 < 0.05$), which means that elderly exercise can improve the fitness of the elderly in Wakarleli Village in 2021.

Keywords: *Elderly Exercise, Fitness, Arm Curl Test.*

1. Pendahuluan

Saat ini Perkembangan teknologi semakin maju berpengaruh terhadap usia harapan hidup manusia. Usia harapan hidup di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2010 berada pada angka 69,8 tahun, tahun 2012 meningkat menjadi 70,2 tahun, dan pada tahun 2016 meningkat menjadi 70,9 tahun. Pada tahun 2035 diproyeksikan usia harapan hidup di Indonesia bisa mencapai 72,4 tahun. Hal ini akan berdampak terhadap peningkatan populasi lansia. Menurut Kemenkes (2017), jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun diperkirakan mencapai 7% dari total penduduk. Jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data pada tahun 1950 jumlah lansia di dunia mencapai 205 juta orang, tahun 2012 peningkatan menjadi 810 juta. Dan Pada tahun 2050

diproyeksikan jumlah lansia mencapai 2 miliar (UNFPA, 2012). Indonesia merupakan salah negara pertumbuhan penduduk lansia yang sangat pesat. Hal ini terjadi sebagai dampak dari transisi demografi, dimana angka kematian dan kelahiran di Indonesia tergolong rendah (Bappenas, 2019).

Kabupaten Maluku Barat Daya berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Maluku Barat Daya, jumlah penduduk lansia sejumlah 8.066 orang, 3.983 orang laki-laki dan 4.083 orang perempuan (Profil Kesehatan, 2020). Secara demografis, proses degeneratif merupakan proses bertambahnya usia seseorang dari waktu ke waktu. Arti penuaan menurut *United Nations* yaitu fenomena bertambahnya Inasia disuatu sutau wilayah atau negara disebabkan oleh menurunnya tingkat fertilitas dan bertambahnya tingkat harapan hidup (Heryanah, 2015).

Received: 12 June 2022 :: Accepted: 26 June 2022 :: Published: 30 June 2022

Pertambahan usia pada lansia cenderung diiringi dengan menurunnya kapasitas intrinsik dan kapabilitas fungsional tubuh yang berdampak terhadap sistem imun tubuh. Tanda-tanda perubahan pada lansia yaitu menurunnya fungsi jairngan, inbalancing, kerapuhan tulang, gangguan gerak sendi, struktur dan fungsi otot menurun dan mengecil, perubahan fungsi pernapasan dan kardio vaskuler

Lansia pada tahun 2020, hampir separuh lansia Indonesia mengalami keluhan kesehatan, baik fisik maupun psikis. Peresentasi lansia dengan kondisi sakit jumlahnya hampir mencapai seperempat lansia yang ada di Indonesia atau sekitar 24,34% (Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020). Penyakit yang sering dialami oleh lansia umumnya merupakan penyakit degeneratif dan bukan penyakit menular (Kemenkes RI, 2019). Jika penyakit tersebut tidak bisa disembuhkan maka lansia akan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari.

Hal fundamental yang harus diperhatikan khusus bagi lansia adalah kesehatan lansia, baik fisik maupun psikologis. Aktifitas fisik merupakan cara untuk menjaga agar kondisi fisik tetap bugar dan sehat. Salah satu faktor dalam menjaga kebugaran fisik lansia adalah Aktifitas fisik. Dengan melakukan aktifitas fisik membantu masyarakat termasuk lansia dalam mempertahankan keseimbangan tubuh dan aktifitas kehidupan sehari-hari (Stathokostas et al., 2012). Manfaat latihan fisik adalah sebagai berikut: 1) Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan postur sehingga meminimalisir resiko terjadinya jatuh atau cedera, 2) menjaga dan meningkatkan metabolisme dalam

mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan, 3) Memperkuat densitas tulang, mengurangi nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung, dan lutut serta mencegah osteoporosis, 4) mempertahankan kerja dan fungsi kardiopulmonal serta pembuluh darah, 5) Meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah terhadap penyakit 6) mengurangi tekanan psikologis dan *confidence*, 7) mengurangi stress dan kecemasan depresi.

Dalam melakukan aktivitas fisik hal yang perlu diperhatikan adalah *frekuensi latihan, intensitas, waktu, tipe latihan*. Senam lansia termasuk latihan yang sifatnya aerobik maupun anaerobik, sehingga hal tersebut harus diperhatikan. Latihan yang dianjurkan pada lansia adalah latihan aerobik, latihan kelenturan, *strengthening, balance exercise* serta latihan fungsional (Taylor D, 2014).

Lansia sangat rentan dengan terhadap berbagai penyakit, perilaku sehat perlu diterapkan seperti rajin berolahraga. Berbagai cara menjalankan Pola hidup yang sehat diantaranya: 1) olahraga, 2) konsumsi makanan bergizi, 3) serta istirahat yang cukup, 4) mengurangi tekanan psikologis. Olahraga yang teratur dapat mendorong pengeluaran hormon anti stres, dan hormon endorphin. salah satu fungsi dari hormon tersebut adalah untuk menghambat proses degenaratif.

2. Metode

Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui efek senam lansia bagi kebugaran lansia. Sebelum diberikan perlakuan lansia akan di ukur kebugarannya dengan Tes kebugaran *Arm Curl*, kemudian setelah menjalani latihan lansia diukur kembali seperti

Received: 12 June 2022 :: Accepted: 26 June 2022 :: Published: 30 June 2022

sebelum. Lokasi kegiatan ini dilakukan di desa Wakarleli, Kecamatan Moa, Kabupaten Maluku Barat Daya, Provinsi Maluku. Waktu kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2021. Jumlah responden adalah 11 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu 1) usia 60-69 tahun, 2) tidak mengkonsumsi obat-obatan dan tidak ada riwayat penyakit jantung koroner (PJK), 3) bersedia menjadi relawan, 4) bersedia mengikuti prosedur penelitian. Sedangkan kriteria *eksklusi* adalah 1) responden menolak berpartisipasi, 2) responden mengalami cedera atau kondisi tubuh tidak sehat. Responden yang sudah menyatakan kesediaannya menjadi responden kemudian dilakukan pengukuran kebugaran sebelum dan sesudah tindakan senam lansia dengan menggunakan *arm curl*.

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah dikaji, hasil evaluasi pengukuran tingkat kebugaran lansia dengan *arm curl* ditemukan rata-rata nilai kebugaran fisik lansia sebelum diberikan senam lansia sebesar 18,00 (*average*) dan sesudah senam lansia menunjukkan ada peningkatan kebugaran yaitu 19.73 (*above average*)

Lansia yang dijadikan responden pada kegiatan ini adalah berjumlah 11 orang dengan usia berkisar antara 60-69 tahun, berdasarkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 2 (dua) orang dan perempuan 9 (sembilang) orang. Usia dapat menjadi faktor resiko yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik manusia. Semakin bertambah usia seseorang maka fungsi tubuh dalam regenerasi sel dan dan fungsi normalnya akan menurun bahkan cenderung menghilang sehingga sehingga lebih mudah terserang berbagai penyakit. Kondisi

tersebut seseorang secara progresif imunitas akan menurun, (Nugroho, 2008).

Setelah dianalisis diperoleh nilai rata-rata kebugaran fisik lansia yang diukur dengan test *arm curl* saat pretest sebesar 18,00 dan posttest mengalami peningkatan rerata menjadi 19,73. berdasarkan analisis *statistic* dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dapat dilihat bahwa nilai signifikan (*p Value*) adalah 0,003 lebih kecil dari 0.05 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia.

Senam lansia merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang (Chen, Hui, Lang, & Tao, 2016) Menurut Clifford (2014) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah komponen gaya hidup sehat. Sesuai dengan teori tersebut sudah terbukti melalui aktivitas fisik berupa senam lansia di desa Wakarleli kabupaten Maluku Barat Daya. Senam lansia juga dapat mengurangi risiko untuk sebagian besar penyebab umum kematian, yaitu diabetes, masalah jantung, stroke, dan beberapa jenis kanker (Cihlar, V. 2017). Hal ini perlu diketahui bagi semua pihak yang berkaitan langsung dengan lansia, karena melihat usia yang sudah menginjak di 60 tahun ke atas sangat rawan terkena berbagai penyakit. Untuk itu sangat baik sekali jika para lansia sudah menganggap bahwa aktivitas fisik itu sangat penting mereka lakukan setiap hari secara rutin. Seperti yang dijelaskan oleh Cihlar, V. (2017) Senam lansia teratur mendukung penuaan yang sehat dalam arti bahwa itu membantu individu untuk tetap sehat atau untuk meningkatkan kesehatan mereka.

Received: 12 June 2022 :: Accepted: 26 June 2022 :: Published: 30 June 2022

Berdasarkan hasil tes kebugaran dengan test *arm curl* bahwa terjadi peningkatan kebugaran fisik pada lansia. Peningkatan kebugaran fisik terjadi oleh karena senam lansia terbukti dapat meningkatkan imunitas (Aidin, 2014). Saat melakukan senam lansia, gerakan yang dilakukan melibatkan sendi, otot, ligamen, sehingga memperoleh suatu gerakan stabil dan maksimal. Tujuan senam lansia selain dapat meningkatkan imunitas tetapi juga dapat meningkatkan daya tahan system kardiovaskuler dan system *musculoskeletal* tetapi.

Salah satu indikator terjadinya Proses degeneratif adalah kehilangan massa otot dan densitas tulang. Selain itu terjadi peningkatan lemak dan komposisi tubuh. Hal terjadi sebagai akibat perubahan *life style* dan aktivitas fisik lansia. Seseorang dikatakan bugar jika kemampuan melakukan aktivitasnya sehari-hari tidak cepat Lelah. Karena itu Kebugaran jasmani seseorang sangat dibutuhkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Suroto (2004), senam lansia bermanfaat terhadap peningkatan kebugaran jasmani, yang terdiri dari kekuatan otot, fleksibilitas sendi, kelincahan gerak, daya tahan *cardiovascular*, dan system muskuloskeletal.

Senam lansia yang diberikan sebagai upaya dalam mengatasi masalah kebugaran fisik/jasmani seseorang. Efek senam lansia dapat meningkatkan kebugaran, tetapi juga berpengaruh terhadap psikologis sehingga lansia merasa lebih tanang, lebih nyaman, dan bisa tidur lebih nyenyak. Dengan demikian dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia salah satunya adalah lansia bugar. Penelitian Wahyuni (2018) mengenai manfaat senam lansia

menyimpulkan bahwa efek lain dari senam lansia adalah membantu memperlancar transportasi oksigen dan nutrisi lainnya ke seluruh jaringan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yurintika (2015) mengenai senam lansia, hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa efek dari senam lansia dapat membantu memperlancar transportasi nutrisi ke jaringan tubuh sehingga dapat memaksimalkan sekresi melatonin, beta endorphin dan membantu meningkatkan aktivitas fisik lansia. Berdasarkan temuan di atas maka sebagai sesama harus peduli dengan keberadaan lanjut usia dan mendukungnya dalam melakukan aktifitas fisik secara mandiri.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik pada lansia di Desa Wakarleli Kabupaten Maluku Barat Daya dimana nilai kebugaran lansia meningkat diatas rata-rata (*above average*)

5. Ucapan Terima Kasih

- 1) Kepala desa Wakarleli Kabupaten Maluku Barat Daya yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan kegiatan ini.
- 2) Rektor Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang telah memberikan dukungan dana dan fasilitas agar penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

Bappenas. (2019). Laporan Perkembangan Ekonomi Indonesia dan Dunia TW II 2019. Jakarta: Kementerian

Received: 12 June 2022 :: Accepted: 26 June 2022 :: Published: 30 June 2022

- Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS)
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12-22. <https://doi.org/10.1016/j.habitatint.2016.09.001>
- Cihlar, V., & Lippke, S. (2017). Physical activity behavior and competing activities: interrelations in 55- to 70-year-old Germans. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25 (4), 576–586. doi:10.1123/japa.2016-0211.
- Clifford, A., Rahardjo, T. B., Bandelow, S., & Hogervorst, E. (2014). A cross-sectional study of physical activity and health-related quality of life in an elderly Indonesian cohort. *British Journal of Occupational Therapy*, 77(9), 451–456.
- Heryanah. (2015). Ageing Population Dan Bonus Demografi Kedua Di Indonesia. *Populasi*, 23(2), 1–16.
- Kemkes RI, (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018
- Kemkes RI. (2017). Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020
- Nugroho (2008). Keperawatan Gerontik. Buku Kedokteran EGC: Jakarta
- Stathokostas, L., Dogra, S., (2012). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of Aging Research*, 2012. doi:10.1155/2012/190654.
- Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020, (2020) : Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>
- Suroto (2004). Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakannya. Universitas Diponegoro;
- United Nations Department of Economic and Social Affairs: Population Division. 2015. World population prospects: The 2015 revision. United Nations Population Fund. 2012. Annual Report Promise to Keep.
- Wahyuni, dkk. (2018). Persepsi Masyarakat Terhadap Pelayanan Kesehatan Lansia di Posyandu Rindu Kasih Sayang Nadila. *Jurnal Kultur Demokrasi*