

PELAKSANAAN SENAM LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN TUBUH DI KLINIK KASIH IBU GALANG
Implementation of Elderly Exercises to Improve Body Health at the Kasih Ibu Galang clinic

Sri Wulan^{1*}, Plistiana Susanti², Jannah Triska Tri Istanti³, Nazwa⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Medistra LubukPakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: wulan194@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i2.1979

Abstrak

Usia lansia merupakan usia tahapan akhir pada fase kehidupan, dimana di fase lansia ini banyak perubahan yang dialami oleh lansia baik secara fisik ataupun mental. Perubahan fisik dan kesehatan mental menjadi perhatian utama dan memerlukan pendekatan holistic untuk memastikan kesejahteraan yang optimal karena kesehatan Lansia sangat penting untuk mendapatkan perhatian. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan lansia seperti gaya hidup tidak aktif dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan fisik sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang terarah dan berkesinambungan untuk meningkatkan kesehatan tubuh lansia salah satunya adalah pelaksanaan senam khusus untuk lansia. Berdasarkan hasil penelitian senam lansia terbukti dapat meningkatkan kesehatan tubuh serta dapat menghindari berbagai penyakit yang timbul pada usia lansia jika dilakukan secara rutin. Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini untuk meningkatkan kesehatan tubuh pada lansia. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan denyut Nadi sebelum dilakukan senam dan dilakukan pemeriksaan Kembali setelah senam. Dari hasil pemeriksaan diperoleh hasil bahwa mayoritas mengalami tekanan darah normal setelah pelaksanaan senam dan denyut nadi normal setelah pelaksanaan senam. Disarankan kepada lansia agar tetap melaksanakan senam secara rutin untuk menjaga kesehatan khususnya secara fisik, selain itu disarankan juga agar tetap memperhatikan atau menerapkan pola hidup keseharian yang sehat dan menjaga kondisi fisiknya agar tetap dalam kondisi sehat.

Kata kunci: Senam; Lansia; Kesehatan Tubuh.

Abstract

Elderly age is the final stage of life, where in this elderly phase many changes are experienced by the elderly both physically and mentally. Changes in physical and mental health are a major concern and require a holistic approach to ensure optimal well-being because the health of the elderly is very important to receive attention. Several factors can influence the health of the elderly, such as an inactive lifestyle and lack of attention to physical health, which can cause various health problems. Therefore, there is a need for targeted and sustainable interventions to improve the health of the elderly, one of which is the implementation of special exercises for the elderly. Based on research results, exercise for the elderly has been proven to improve body health and prevent various diseases that arise in the elderly if done regularly. The aim of this Community Service Activity (PKM) is to improve the body health of the elderly. The method used is to check your blood pressure and pulse before exercising and check again after exercising. From the results of the examination, it was found

that the majority had normal blood pressure after exercising and a normal pulse after exercising. It is recommended that the elderly continue to carry out exercise regularly to maintain their health, especially physically. Apart from that, they are also advised to pay attention to or implement a healthy daily lifestyle and maintain their physical condition so that they remain in good health.

Keywords: *Elderly; Exercise; Body Health.*

1. Pendahuluan

Usia lanjut sering disebut sebagai lansia, dimana seseorang telah mencapai usia tertentu dan tidak ada batasan usia yang baku untuk mendefinisikan usia lanjut tetapi umumnya usia 60 tahun ke atas. Pada tahap usia lansia umumnya terjadi penurunan fisik dan kognitif serta peningkatan risiko penyakit tertentu. Individu mengalami perubahan fisik seperti penurunan kekuatan otot, kehilangan kepadatan tulang, dan penurunan fungsi organ-organ tubuh tertentu. Selain itu, aspek kesehatan mental dan kesejahteraan emosional juga dapat menjadi perhatian khusus (Putra, et all, 2023).

Meskipun usia lanjut sering kali dikaitkan dengan tantangan kesehatan, banyak orang yang tetap sehat, aktif, dan produktif selama periode ini. Oleh karena itu, pengalaman usia lanjut dapat bervariasi antar individu, dan perawatan kesehatan serta gaya hidup yang sehat karena dapat berperan penting dalam membantu seseorang menjalani masa tua dengan kualitas hidup yang optimal (Susanti.T, et all, 2023).

Kesehatan tubuh baik secara fisik maupun mental mencakup berbagai aspek, termasuk keadaan organ-organ tubuh, sistem-sistem fisiologis, dan kesejahteraan emosional seseorang. Kesehatan tubuh tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan penyakit atau gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan tubuh untuk berfungsi dengan baik, daya tahan terhadap stres, dan kemampuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa kendala yang signifikan (Suminar.E, et all, 2023).

Aspek-aspek utama kesehatan tubuh melibatkan faktor-faktor seperti

kebersihan, polam akan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, tidur yang berkualitas, dan manajemen stres. Kesehatan tubuh juga mencakup kesehatan mental, yaitu keadaan emosional dan psikologis seseorang (Aminuddin dan Hakim, 2023).

Penting untuk diingat bahwa kesehatan tubuh bersifat holistik, yang berarti bahwa kondisi satu bagian tubuh dapat memengaruhi keseluruhan kesehatan seseorang. Oleh karena itu, upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh sering melibatkan pendekatan yang menyeluruh terhadap gaya hidup.

Banyak cara yang dapat dilakukan lansia untuk menjaga agar tetap memiliki kesehatan tubuh yang optimal salah satunya dengan mengikuti senam lansia secara rutin. Senam lansia merupakan kegiatan fisik yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan dan batasan fisik yang mungkin dialami oleh individu pada tahap lanjut usia. Tujuan utama dari senam lansia adalah meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial lansia melalui rangkaian latihan-latihan yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan lansia (Sitepi, et all, 2023).

Senam lansia juga sering kali mencakup gerakan-gerakan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi motorik. Latihan-latihan tersebut dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan individu, sehingga dapat memberikan manfaat tanpa menimbulkan risiko cedera.

Berdasarkan hasil penelitian Aminuddin dan Hakim (2023) senam lansia dapat meningkatkan kebugaran berdasarkan denyut nadi lansia dari

hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata denyut nadi mencapai 75,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa 71% lansia mengalami kebugaran dilihat dari denyut nadi lansia.

2. Metode

Kegiatan PKM dilaksanakan di Klinik Kasih Ibu Galang Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang dengan Jumlah Peserta sebanyak 50 orang. Tujuan kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kesehatan tubuh Lansia.

Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Tahap Persiapan

- Melakukan survey di klinik untuk memastikan jumlah Lansia
- Mengurus surat menyurat yang dibutuhkan untuk kegiatan PKM
- Menyiapkan spanduk untuk kegiatan

2. Tahap Pelaksanaan

- Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa 12 Desember 2023 jam 16.00-17.00 wib
- Sebelum dilakukan senam, semua lansia dilakukan pemeriksaan TD dan pemeriksaan Denyut Nadi
- Setelah senam peserta istirahat selama 15 menit
- Kemudian dilakukan pemeriksaan Kembali TD dan denyut nadi lansia.

3. Tahap Evaluasi

- Tekanan darah dan denyut nadi peserta stabil
- Kesehatan tubuh lansia sangat baik

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan sampai tahap evaluasi kegiatan, selama kegiatan berlangsung dengan baik semua lansia sangat antusias dalam mengikuti gerakan-gerakan senam yang dibawakan oleh instruktur terlatih dan mahasiswa Medistra.

Berikut Dokumentasi Kegiatan PKM:



Gambar 1. Dokumentasi sebelum Senam



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Nadi



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Lansia



Gambar 4. Dokumentasi setelah senam

Pada kegiatan PKM ini sebelum dilaksanakan senam mayoritas tekanan darah dan denyut nadi lansia tidak normal dengan nilai rata-rata untuk TD 169-175 mmHg (sistolik) dan 90-100 mmHg (diastolik), sedangkan rata-rata denyut nadi 90-100 x/menit setelah dilakukan senam lansia selama 60 menit dengan gerakan-gerakan ringan dan santai lansia yang mengalami tekanan darah dan denyut nadi rata-rata TD 130-145 mmHg (sistolik) dan 80-90 mmHg (diastolik), sedangkan rata-rata denyut nadi 80-90 x/menit, artinya terjadi penurunan tekanan darah dan jumlah denyut nadi dari sebelum dan sesudah dilakukan senam.

Senam lansia yang dilaksanakan diarahkan oleh instruktur yang berpengalaman dalam merancang program latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan khusus lansia. Melalui kegiatan rutin senam lansia, diharapkan individu dapat mempertahankan atau meningkatkan kesehatan tubuh, mengurangi risiko cedera, dan mempertahankan kesehatan secara holistik pada tahap lanjut usia (Sitepu.R, et all, 2023).

Selain itu, senam lansia juga meningkatkan kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan keseimbangan, serta menjaga atau meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, membantu dalam pencegahan berbagai penyakit dan gangguan kesehatan yang sering terkait dengan usia lanjut, termasuk penyakit kardiovaskular, osteoporosis, dan gangguan kognitif.

Latihan keseimbangan dan koordinasi dalam senam lansia bertujuan untuk mengurangi risiko jatuh

dan cedera yang sering terjadi pada lansia. Senam lansia juga menjadi sarana untuk mendorong peserta agar tetap aktif dalam kehidupan sehari-hari, mendorong gaya hidup yang sehat dan penuh kegiatan serta meningkatkan interaksi sosial antara peserta, mengurangi isolasi sosial, dan meningkatkan kesejahteraan psikososial. Oleh karena itu Penting untuk diingat bahwa tujuan senam lansia untuk meningkatkan kualitas hidup pada tahap lanjut usia dengan mempertahankan kesehatan secara menyeluruh.

4. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari PKM ini yaitu sebelum dilaksanakan senam mayoritas tekanan darah dan denyut nadi lansia tidak normal dengan nilai rata-rata untuk TD 169-175 mmHg (sistolik) dan 90-100 mmHg (diastolik), sedangkan rata-rata denyut nadi 90-100 x/menit setelah dilakukan senam lansia selama 60 menit dengan gerakan-gerakan ringan dan santai lansia yang mengalami tekanan darah dan denyut nadi rata-rata TD 130-145 mmHg (sistolik) dan 80-90 mmHg (diastolik), sedangkan rata-rata denyut nadi 80-90 x/menit, artinya terjadi penurunan tekanan darah dan jumlah denyut nadi dari sebelum dan sesudah dilakukan senam.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Inkes Medistra Lubuk Pakam dan Klinik Kasih Ibu Galang Kabupaten Deli Serdang serta semua pihak yang turut serta dalam kegiatan Pengmas ini, semoga hasil yang diperoleh ini bermanfaat untuk semua pembaca khususnya Lansia.

6. Daftar Pustaka

- Aminuddin & Hakim (2023). Intervensi Senam Lansia Untuk Meningkatkan Tingkat Kebugaran Berdasarkan Denyut Nadi Lansia. *East Journal of Innovative Community Services* Vol. 1, No. 03.
- Putra., Makrul., Wava.V., Jannah.N., Rahmatina, dkk (2023).

Received: 13 Desember 2023 :: Accepted: 26 Desember 2023 :: Published: 31 Desember 2023

- Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Padukuhan Benyo. Jurnal Pengabdian Kesehatan ITEKES Cendekia Utama Kudus Vol.6 No.1
- Sitepu.R., Saputri L., Mardiaty., Afni.K dkk (2023). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Tubuh di dusun Bangunan Desa Tanjung Putus. Jurnal Abdi Masya Vol 4 No.1.
- Suminar.E., Widiyawati.W., Inayah & Nikmah.N (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Pantai Jompo Lestari. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.03. No 01.
- Susanti.T., Siswanto., Nurhayati & Egytama (2023). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. Jurnal Keperawatan Karya Bhakti Vol. 9 No.2.