

Edukasi Lansia Sehat dan Mandiri dengan Melakukan Senam Lansia Guna Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Lanjut Usia di Desa Perbarakan

Educating the Elderly to be Healthy and Independent by Doing Elderly Gymnastics to Improve Community Health Elderly in Perbarakan Village

Sari Desi Esta Ulina Sitepu¹, Selamat Tuahta Sipayung², Raini Panjaitan³

^{1,3}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam, Deli Serdang, 20512, Indonesia,

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Colombia Asia Medan, Jl. Sei Batang Hari, No. 58 Medan, 20112, Indonesia,

Abstrak

Seiring dengan semakin menuanya kondisi para lansia saat ini, membuatnya menjadi membutuhkan perhatian yang khusus, terutama dalam bidang kesehatan dan kemandirian. Oleh sebab itu diperlukan sebuah cara untuk menangani permasalahan tersebut agar segera dapat terselesaikan. Dengan memberikan edukasi lansia sehat dan mandiri dengan melakukan senam lansia merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menyadarkan para lansia akan pentingnya kesehatan khususnya di masa tua. Metode pengabdian kepada masyarakat yang dipakai adalah dengan cara memberikan penyuluhan yang di ikuti sesi berdiskusi dengan para lansia guna menyelesaikan permasalahan kesehatan yang sedang dihadapinya saat ini. Hasil yang diharapkan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar para lansia mengetahui manfaat dan pentingnya melakukan senam lansia guna menjaga kesehatan para lansia. Setelah diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya para lansia kini sudah mau melakukan aktivitas fisik secara mandiri dan melakukan senam lansia secara rutin guna meningkatkan kesehatannya. Dengan demikian saat ini para lansia dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari secara mandiri tanpa mengharapkan bantuan dari keluarga atau oranglain. Oleh sebab itu perlu dikembangkan kegiatan-kegiatan yang lebih bermanfaat dan menarik lagi, agar para lansia lebih bersemangat dalam meningkatkan usia harapan hidup serta menciptakan lansia yang lebih produktif dan mandiri.

Kata Kunci : Lansia; Sehat; Mandiri; Senam

Abstract

As the elderly are getting older, this means they need special attention, especially in the areas of health and independence. Therefore, a way is needed to handle this problem so that it can be resolved immediately. By providing on healthy and independent elderly people by doing elderly gymnastics, this is one of the effort that is one of the efforts that can be made to solve this problem. The aim of this community service is to make the elderly aware of the importance of health, especially in old age. The community service method used is by providing counseling followed by discussion sessions with the elderly to solve the health problems they are currently facing. The expected results of this community service is for the elderly know the benefits and importance of doing elderly gymnastics to maintain the health of the elderly. After this community service activity was held, especially the elderly are now willing to do physical activities independently and do elderly gymnastics regularly to improve their health. Thus, now the elderly can do their daily activities independently without expecting help from family or others. Therefore, it is necessary to develop more useful and interesting activities, so that the elderly are more enthusiastic in increasing life expectancy and creating more productive and independent elderly.

Keywords : Elderly; Healthy; Independent; Gymnastics

* Corresponding author: Sari Desi Esta Ulina Sitepu, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : sitpudesisari@gmail.com

Doi : 10.35451/wlwzqx93

Received : 27 May 2025, Accepted: 26 June 2025, Published: 30 June 2025

Copyright: © 2025 Sari Desi Esta Ulina Sitepu. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Usia lanjut (lansia) adalah suatu masa dimana manusia harus lebih memperhatikan dirinya secara ekstra khususnya dalam bidang kesehatan. Hal ini disebabkan karena pada masa usia lanjut ini, umumnya orang-orang mengalami penurunan dalam hal kesehatan dan mudah terserang berbagai jenis penyakit. Kondisi ini menyebabkan orang-orang yang berusia lanjut menjadi ketergantungan terhadap orang lain di dalam melakukan aktivitas ataupun dalam memenuhi kebutuhannya sehari-hari [1].

Upaya dalam memberikan edukasi atau memberitahukan informasi kepada lansia terkait dengan penurunan kesehatannya adalah salah satu cara yang cukup penting di dalam menjaga kondisi kesehatan para lansia agar tetap sehat. Oleh sebab itu diperlukan kegiatan penyuluhan ataupun edukasi terhadap para lansia agar memahami dan mengetahui bagaimana seharusnya menjaga dan merawat kondisi kesehatannya masing-masing [2].

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa akan terjadi peningkatan jumlah penduduk usia lanjut (lansia) yang cukup signifikan pada tahun 2025 [3]. Negara-negara yang akan mengalami peningkatan jumlah penduduk usia lanjut (lansia) diantaranya adalah seperti China, India, Thailand dan Indonesia yang hampir mencapai 44% jumlah kenaikannya [4]. Di Indonesia sendiri diperkirakan jumlah penduduk usia lanjut (lansia) akan mengalami peningkatan dari yang sebelumnya 7,28% menjadi 11,34% [5]. Jumlah ini akan didominasi oleh penduduk lansia dengan jenis kelamin perempuan [6].

Desa Perbarakan merupakan salah satu desa yang terletak di wilayah Kabupaten Deli Serdang yang memiliki jumlah penduduk usia lanjut (lansia) yang cukup banyak. Salah satu program yang telah ditetapkan di Desa Perbarakan ini adalah melakukan senam lansia guna menjaga kondisi kesehatan pada lansia. Akan tetapi kenyataannya dilapangan, masih banyak ditemukan para lansia yang enggan untuk melakukan senam lansia yang dilakukan secara individu maupun kelompok [7].

Berdasarkan hasil analisis situasi tersebut, maka perlu diadakan sebuah kegiatan sosialisasi guna mengedukasi masyarakat umumnya dan para lansia (secara khusus) tentang menciptakan lansia yang sehat dan mandiri dengan cara melakukan senam lansia guna meningkatkan kesehatan para lansia. Adapun yang menjadi tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi terhadap masyarakat yang telah berusia lanjut (lansia) agar menjadi sehat dan mandiri dengan cara melakukan senam lansia secara rutin.

Senam lansia merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang diberikan kepada para orangtua (orang yang berusia lanjut) guna menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran fisiknya. Dengan melakukan senam lansia secara tepat dan teratur, akan membuat para lansia menjadi semakin sehat dan mandiri di dalam memenuhi kebutuhannya masing-masing [8].

Edukasi senam lansia yang dilakukan difokuskan kepada aktivitas fisik yang dapat memperbaiki keseimbangan tubuh yang melibatkan semua otot dan persendian dengan melakukan gerakan secara teratur. Pada umumnya senam lansia fokus terhadap bagian tungkai kaki, lengan dan pinggang yang dapat meningkatkan kontraksi otot yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot di dalam mempertahankan keseimbangan tubuh para lansia [9].

2. METODE

Adapun rancangan yang telah disusun di dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode penyuluhan (edukasi) secara langsung (menggunakan power point) dan melakukan kegiatan senam lansia kepada para masyarakat lanjut usia (lansia) yang hadir di dalam kegiatan penyuluhan (edukasi) ini. Jumlah peserta yang ikut di dalam kegiatan ini ada sebanyak 28 orang. Adapun urutan dari pelaksanaan kegiatan edukasi (penyuluhan) ini adalah sebagai berikut :

- 1) Kegiatan PkM yang dimulai dengan salam pembuka dan penyampaian maksud serta tujuan dari pelaksanaan kegiatan PkM yang didampingi oleh Kepala Desa Perbarakan,
- 2) Melakukan pemeriksaan kesehatan terhadap para lansia,
- 3) Melakukan *Pre-test* terhadap para lansia terkait pelaksanaan senam lansia
- 4) Memberikan edukasi (penyuluhan) tentang lansia sehat dan mandiri,

- 5) Membantu lansia di dalam melakukan aktivitas yang dapat dilakukannya secara mandiri,
- 6) Membuka sesi untuk berdiskusi antar peserta PkM terkait bahan penyuluhan yang telah disampaikan,
- 7) Melaksanakan kegiatan evaluasi (*Post-test*) dengan cara melakukan senam lansia dan memperhatikan para lansia apakah sudah mau mengikuti gerakan senam atau belum,
- 8) Menutup kegiatan PkM dengan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan dan partisipasi di dalam kegiatan PkM, dan mengucapkan salam penutup.

3. HASIL

Berikut ini merupakan uraian dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah selesai dilakukan di Desa Perbarakan

Tabel. 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pelaksanaan Senam Lansia

Senam Lansia	n Pre Test	%	n Post Test	%
Melakukan	10	35,7	28	100
Tidak Melakukan	18	64,3	0	0
Total	28	100	28	100

Pada tabel diatas terlihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan (*pre-test*) mayoritas peserta kegiatan penyuluhan tidak melakukan senam lansia yaitu sebanyak 18 orang (64,3%) dan sebanyak 10 orang (35,7%) yang melakukan senam lansia. Setelah dilakukannya penyuluhan (*post-test*), mengalami perubahan menjadi 28 orang (100%) yang melakukan senam lansia. Dengan kata lain, setelah memperoleh edukasi (penyuluhan), terjadi perubahan perilaku lansia di dalam menjalankan senam lansia.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan terlihat dari hasil *post-test* menunjukkan bahwa para lansia yang menjadi peserta edukasi (penyuluhan) memiliki perilaku yang baik (mau melakukan senam lansia). Hal ini berbeda dengan hasil sewaktu di lakukan *pre-test* (sebelum dilakukan edukasi).

Perilaku yang baik ini akan muncul dari perubahan tingkat pengetahuan yang terjadi pada peserta kegiatan penyuluhan. Pengetahuan masyarakat lanjut usia mengenai senam lanjut usia selama ini hanya berdasarkan pengalaman pribadi dalam kehidupan sehari-hari dan dari cerita yang di dengar dari teman-teman disekitarnya. Sedangkan setelah mendengarkan penyuluhan secara langsung yang disampaikan oleh tim PkM, maka pengetahuan dan perilaku lansia tersebut mengalami perubahan menjadi lebih baik. Setelah mengetahui pentingnya melakukan senam lansia yang berdampak terhadap kehidupan lansia yang sehat dan mandiri, maka para lansia tersebut akan melakukan senam lansia [10].

Banyak faktor yang menyebabkan para lansia menjadi enggan dalam melakukan senam lansia dan memeriksakan kondisi kesehatannya, diantaranya adalah merasa cemas, kesepian dan merasakan kesedihan [11].

Dengan adanya edukasi sehat dan mandiri bagi para lansia, maka diharapkan bisa menumbuhkan semangat para lansia di dalam menjaga kondisi kesehatannya, dengan cara mengontrol pola makannya dan rajin berolahraga secara teratur [12].

Kondisi sehat merupakan sebuah hal yang sangat diimpikan oleh para lansia. Oleh sebab itu selain memeriksakan kondisi kesehatan secara rutin, menjaga pola makan yang sehat juga menjadi salah satu kunci meraih kondisi tubuh yang sehat [13]. Selain edukasi tentang menjaga kesehatan, edukasi tentang lansia yang mandiri juga tidak kalah pentingnya untuk di sampaikan terhadap para lansia. Kemandirian yang ada pada lansia dapat kita lihat dari kemampuan lansia tersebut di dalam mengurus dan memenuhi kebutuhannya secara individu tanpa adanya bantuan dari oranglain [14].

Kemandirian merupakan sebuah sikap yang diperoleh seseorang secara kumulatif di dalam perkembangan dirinya untuk menjadi lebih baik dan mau belajar di dalam mengerjakan semua kebutuhannya sehingga dapat bersikap, berpikir dan bertindak secara mandiri di dalam lingkungannya. Seorang lansia dapat dikatakan mandiri apabila

lansia tersebut mampu melakukan kegiatannya sehari-hari seperti ; mandi, pergi ke toilet untuk buang air kecil ataupun buang air besar, mengenakan pakaianya, makan dan aktivitas lainnya yang bisa dilakukan dengan sendiri [15].

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan kegiatan PkM yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan terlaksananya kegiatan penyuluhan (edukasi) ini, maka dapat memberikan manfaat di dalam menyadarkan (membuka pemahaman) bagi para lansia tentang pentingnya hidup sehat, cara mengidentifikasi kebutuhan lansia dan cara menjaga kesehatan lansia serta cara di dalam memenuhi kebutuhan lansia tanpa perlu bantuan dari oranglain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang terlibat dan membantu di dalam terlaksananya kegiatan PkM ini, yaitu :

- 1) Kepala Desa Perbarakan, beserta jajarannya yang telah memberikan izin dan mendukung sepenuhnya atas pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini,
- 2) Masyarakat Desa Perbarakan yang telah bersedia hadir dalam kegiatan penyuluhan ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Altman, I., Lawton, M.P., Wohlwill, J.F. (Eds), "Elderly People and The Environment. Springer US". <http://doi.org.10.1007/978-1-4899-2171-0>. 2020.
- [2] Hardywinoto, "Panduan Gerontologi Tinjauan Dari Berbagai Aspek Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia". Gramedia. 2022.
- [3] Primadi, O, "Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia". Kementerian Indonesia. 2023.
- [4] Sudaryanto, A, Irdawati, "Persepsi Lansia Terhadap Kegiatan Pembinaan Kesehatan Lansia di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Prambanan I Yogyakarta". Kesehatan. 1 (1), 81-90. 2024.
- [5] Astuti, D., Rahayu, U.B., Ambarwati, "Menjaga Kesehatan Usia Lanjut di Posyandu Sruni". WARTA, 10(2). 155-161. 2024.
- [6] Hardywinoto, "Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia". Gramedia. 2024.
- [7] Profil Kab. Deli Serdang, "Jumlah Penduduk Kabupaten Deli Serdang 2022". 2023.
- [8] Karinianingtya, A.Y, "Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas". Jurnal Kesehatan Olahraga. 9(3). 131-140. 2021
- [9] Aditia, W.N, "Edukasi Lansia Bergerak : Senam Lansia untuk Menjaga Kebugaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia". Vol.2, No.1. 2023
- [10] Novianti, M, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia". Jurnal Keperawatan Silampari. 1(6) : 123-38. 2023.
- [11] Annisa, D, F., Ifdil, I, "Konsep Kecemasan pada Lanjut Usia". Konselor, 5(2), 93. 2023.
- [12] Kusumowardani, A., Puspitosari, A, "Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di Desa Sobokerto Kec. Ngemplak Boyolali". Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. 3(2), 106-214. 2021.
- [13] Wijayakesuma, M,H., Dalimartha, S, "Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Darah Tinggi". Penebar Swadaya. 2020.
- [14] Malta, D., Petersen, K, S., Jhonson, C, "High Sodium Intake Increase Blood Pressure and Risk of Kidney Disease". Journal of Clinical Hypertension. 2020
- [15] Sunardi, S., Renidayati, R, "Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Okupasi Terapi dan Grup Psychotherapy di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman". Jurnal Sehat Mandiri. 15(2). 136-146. 2020.