

SENAM LANSIA DALAM UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN DI KOYA BARAT

Dwi Astuti¹, Elisabet Bre Boli^{2*}, Oktiana Pasangka³,
Benny Abraham Bungasalu⁴, Martina Bunga⁵

¹Universitas Cenderawasih (Prodi Ilmu Keperawatan, Kota Jayapura, Indonesia)

²Universitas Cenderawasih (Prodi Ilmu Keperawatan, Kota Jayapura, Indonesia)

³Universitas Cenderawasih (Prodi Ilmu Keperawatan, Kota Jayapura, Indonesia)

⁴Universitas Cenderawasih (Prodi Fisika, Kota Jayapura, Indonesia)

⁵Universitas Cenderawasih (Prodi Fisika, Kota Jayapura, Indonesia)

*Korespondensi: bre.elisachan@gmail.com

Abstrak

Beberapa masalah kesehatan yang sering dialami lansia, di antaranya adalah menurunnya kemampuan kognitif dan fisik. Upaya pencegahan perlu dilakukan, misalnya melalui peningkatan aktivitas fisik ringan dengan frekuensi lebih sering. Senam lansia juga berperan dalam meningkatkan kekebalan tubuh, terutama jika dilakukan secara teratur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkenalkan aktivitas fisik berupa senam bagi lansia agar tubuh lebih bugar. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu demonstrasi berupa praktik langsung gerakan senam lansia dan dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu advokasi dan pelaksanaan senam yang diawali dengan penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 14 peserta lansia di Koya Barat. Senam lansia dilaksanakan selama 30 menit berupa gerakan-gerakan yang mudah dan ringan, serta dipimpin oleh instruktur. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan kesehatan dan senam lansia. Kegiatan ini perlu dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran lansia untuk tetap hidup sehat.

Kata Kunci : Senam, lansia, bugar

Abstract

Several health problems that are often experienced by the elderly include decreased cognitive and physical abilities. Prevention efforts need to be made, for example by increasing light physical activity with more frequency. Elderly exercise also plays a role in increasing the body's immunity, especially if done regularly. This community service activity aims to introduce physical activity in the form of exercise for the elderly to make their bodies fitter. The method used is a demonstration in the form of direct practice of elderly exercise movements and is carried out in several stages, namely advocacy and implementation of exercise starting with health education. The service activity was attended by 14 elderly participants in West Koya. Elderly exercise is carried out for 30 minutes in the form of easy and light movements, and is led by an instructor. The participants were very enthusiastic in taking part in health education and exercise for the elderly. This activity needs to be done regularly to improve the fitness of the elderly to maintain a healthy life.

Keywords: Excercise, elder, fit

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan salah satu kelompok rentan yang hidup berdampingan dalam masyarakat. Undang-Undang Kesehatan No.36 Tahun 2009 telah menjamin bahwa lansia perlu mendapatkan upaya pemeliharaan agar tetap hidup sehat dan produktif, secara ekonomi dan sosial. Kenyataannya, masalah kesehatan pada lansia akibat rendahnya pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan pada lansia masih terjadi. Menurut Kementerian Kesehatan (2020), sebanyak 57,66% angka capaian lansia yang

memperoleh pelayanan kesehatan. Hal ini tidak selaras dengan status lansia sebagai kelompok rentan yang berisiko tinggi terhadap penyakit, baik fisik maupun mental.

Beberapa masalah kesehatan yang sering dialami lansia, di antaranya adalah menurunnya kemampuan kognitif dan fisik. Pertambahan usia menyebabkan anatomi dan fisiologi seseorang mengalami penurunan yang berakibat pada timbulnya masalah kesehatan. Upaya pencegahan perlu dilakukan, misalnya melalui peningkatan aktivitas fisik ringan dengan frekuensi lebih sering. Latihan fisik diperlukan minimal 30 menit per hari dan dilakukan tiga kali seminggu (Kemenkes RI, 2016).

Senam lansia memiliki manfaat bagi lansia secara fisik, yaitu meningkatkan aliran darah sehingga lansia menjadi lebih bugar; secara psikis dan sosial, yaitu adanya hubungan sosial yang terjadi antara lansia dan teman sebaya. Hubungan sosial yang terjalin dapat meningkatkan respons bahagia pada lansia (Prawoto, *et al.*, 2021).

Senam pada lansia memiliki gerakan yang dapat meningkatkan kerja otot dan berdampak pada kekuatan otot. Hal ini dapat membantu dalam menjaga keseimbangan tubuh lansia (Manangkot *et al.*, 2016). Senam lansia juga berperan dalam meningkatkan kekebalan tubuh, terutama jika dilakukan secara teratur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkenalkan aktivitas fisik berupa senam bagi lansia agar tubuh lebih bugar.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang berlangsung selama bulan Januari hingga Februari 2024 di balai desa daerah Koya Barat. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu demonstrasi berupa praktik langsung gerakan senam lansia.

Beberapa tahapan dalam kegiatan ini, yaitu (1) advokasi atau pertemuan dengan pihak pemerintah setempat dan Puskesmas Koya Barat. Pertemuan ini sebagai bentuk kerja sama dan penyampaian tujuan serta mekanisme dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pertemuan dilaksanakan pada minggu ketiga Januari 2024. (2) Pelaksanaan senam lansia pada minggu pertama Februari 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 14 orang lansia. Sebelum pelaksanaan senam, dilakukan penyuluhan singkat mengenai gaya hidup sehat bagi lansia selama 8 menit. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *sound system*, kursi, dan materi gaya hidup sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertemuan dengan pihak pemerintah desa setempat dilaksanakan di kantor desa. Adapun pertemuan membahas maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini bagi lansia, serta keterlibatan pihak desa dalam mengkoordinasi para lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan dimaksud. Selain itu, dilakukan penetapan jadwal pelaksanaan senam lansia.



Gambar 1. Penyuluhan singkat mengenai gaya hidup sehat

Kegiatan utama dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah senam lansia. Senam lansia dilaksanakan pada pagi hari pukul 09.00 WIT di halaman balai desa. Pagi hari dipilih sebagai waktu yang paling tepat agar lansia dapat terpapar dengan sinar matahari pagi yang berperan dalam mengubah provitamin D menjadi vitamin D. Vitamin D baik bagi tulang. Ketersediaan vitamin D yang optimal dalam tubuh diperlukan untuk tulang, otot, dan kesehatan umum seseorang, serta untuk kemanjuran pengobatan antiresorptif dan anabolik pembentuk tulang (Dominguez *et al.*, 2021).

Kegiatan senam lansia diawali dengan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat bagi lansia (Gambar 1). Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah dan tanya jawab, dengan waktu ceramah 8 menit dan tanya jawab selama 5 menit. Gaya hidup sehat mencakup makanan bergizi, istirahat, aktivitas fisik, aktivitas sosial, dan pemeriksaan kesehatan bagi lansia.



(a)

(b)

Gambar 2. (a) Senam lansia; (b) Konsumsi pangan lokal sehat bersama lansia

Senam lansia dipimpin oleh instruktur senam yang berasal dari mahasiswa profesi ners Universitas Cenderawasih. Senam dilakukan dalam bentuk gerakan ringan yang melemaskan otot tangan, kaki, dan tubuh secara umum. Gerakan yang diajarkan mudah untuk diikuti dan merupakan gerakan dengan intensitas ringan agar tidak menimbulkan cedera pada lansia. Senam berlangsung selama 30 menit. Para lansia sangat antusias dalam mengikuti gerakan-gerakan yang diajarkan oleh instruktur.

Senam lansia merupakan kumpulan rangkaian gerak nada yang terarah, teratur, dan terorganisir dalam bentuk latihan fisik. Senam lansia didesain secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh lansia agar tidak kaku. Namun, gerakan-gerakan yang direncanakan harus memperhatikan beban lansia agar tidak berlebihan atau tetap dalam intensitas ringan. Senam lansia sangat dianjurkan bagi individu yang telah berusia lebih dari 45 tahun (Pratama *et al.*, 2023).

Setelah pelaksanaan senam lansia, diadakan makan pangan lokal sehat berupa buah-buahan dan umbi-umbian yang baik bagi kesehatan lansia. Lansia sering mengalami penyakit seperti hipertensi, kolesterol, dan penyakit lainnya seiring dengan terjadinya

penurunan fungsi tubuh. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, para lansia diajak untuk hidup sehat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian senam lansia ini berjalan dengan baik dan diikuti oleh 14 peserta lansia di Koya Barat. Melalui kegiatan ini, lansia diajarkan gerakan-gerakan yang dapat membantu dalam merelaksasi otot tubuh dan meningkatkan kebugaran tubuh. Para lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini yang diawali dengan penyuluhan mengenai gaya hidup sehat bagi lansia, senam lansia, dan diakhiri dengan mengonsumsi pangan lokal sehat.

5. SARAN

Senam lansia sangat dianjurkan bagi lansia terutama untuk meningkatkan kebugaran yang dapat menunjang derajat kesehatan yang baik. Kegiatan ini perlu diberdayakan dalam masyarakat agar menjadi aktivitas rutin yang dapat disertai dengan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan bagi lansia. Dengan demikian, lansia dapat hidup sehat.

REFERENSI

- Dominguez LJ, Farruggia M, Veronese N, Barbagallo M. Vitamin D Sources, Metabolism, and Deficiency: Available Compounds and Guidelines for Its Treatment. *Metabolites*. 2021 Apr 20;11(4):255. doi: 10.3390/metabo11040255.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *Buku Kesehatan Lansia*. Indonesia: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia pada Era Pandemi Covid-19*. Indonesia: Jakarta.
- Manangkot MV, Sukawana IW, Witarsa IMS. 2016. Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di lingkungan Dajan Bingin Sading. *Jurnal Keperawatan Community of Publishing Nursing* 4 (1): 24-27.
- Pratama EY, Hidayat MZ, Lestari W. 2023. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh. *Journal on Education* 5(4): 13465-13476.
- Prawoto E, Nisak R, Admadi T. 2021. Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Cahaya Negeriku* 1(1): 10–16.