

PENINGKATAN PHYSICAL HEALTH MASYARAKAT MELALUI SENAM LANJUT USIA (LANSIA)

Hartono Hadjarati¹ Nurkhoirah² Meri Haryani³

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

E-mail: hartonohadjarati@ung.ac.id

Riwayat Artikel :

Diterima: 26-10-2023

Direvisi: 8-11-2023

Diterima: 8-11-2023

Kata Kunci : Ceramah, demonstrasi, physical health, senam lansia

Abstrak

Olahraga dapat meningkatkan kebugaran tubuh seseorang apabila dilakukan dengan rutin dan teratur, seseorang yang sudah terlatih dengan olahraga rutin akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih kebal dari pada seseorang yang tidak melakukan olahraga, begitupun dengan kalangan Lanjut Usia (LANSIA) juga memerlukan olahraga meskipun itu hanya berjalan kaki yang dilakukan secara teratur dan terukur. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yaitu peningkatan pengetahuan dan peningkatan aktivitas fisik melalui senam lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Propinsi Gorontalo pada Tanggal 13 Mei 2023, dengan peserta yaitu lansia usia 45-60 tahun. Metode pelaksanaan PkM yaitu dengan ceramah, demonstrasi (praktek) dan perekaman video. Tahapan pelaksanaan PkM pertama survey dan observasi ke pemerintah desa, selanjutnya persiapan pelaksanaan dan pelaksanaan PkM serta monitoring dan evaluasi. Hasil observasi menunjukkan pelatihan senam lansia dapat berpengaruh pada peningkatan aktivitas fisik sehingga terjadi peningkatan Physical Health lansia yang ada di Desa Oluhuta. Pelaksanaan PkM berupa ceramah dan praktek senam lansia, mudah diterima oleh peserta pelatihan.

Article History

Received: 26-10-2023

Revised: 8-11-2023

Accepted: 8-11-2023

Keywords : Elderly gymnastic, demonstration, lecture, physical health

Abstract

Exercise can improve a person's body fitness if done regularly and regularly, someone who has been trained with routine exercise will have a more immune immune system than someone who does not exercise, as well as the elderly also need exercise even if it's just walking which is done regularly and measured. The purpose of implementing community service activities is to increase knowledge and increase physical activity through elderly gymnastics. This activity was carried out in Oluhuta Village, Kabila Sub-district, Bone Bolango Regency, Gorontalo Province on May 13, 2023, with participants aged 45-60 years. The method of implementation of PkM is by lecture, demonstration (practice) and video recording. The first stage of PkM implementation is survey and observation to the village government, then preparation for implementation and implementation of PkM as well as monitoring and evaluation. The results of observations show that elderly gymnastics training can have an effect on increasing physical activity so that there is an increase in

*Physical Health of the elderly in Oluhuta Village.
Implementation of PkM in the form of lectures and practice of
elderly gymnastics, easily accepted by the training
participants*



Pendahuluan

Lanjut usia (Lansia) merupakan salah satu fase kehidupan yang dialami berumur panjang. Menurut WHO pengelompokan umur lansia dibagi 4 yaitu Pertengahan 45-59 tahun, Lanjut usia 60-74 tahun, Tua 75- 90 tahun, Sangat Tua diatas 90 tahun (Andriani, Raraningrum, and Sulistyowati 2019). Memasuki masa Lanjut usia berarti mengalami penurunan fungsi tubuh, misalnya pada usia tersebut lansia mengalami penurunan kebugaran dan kesegaran jasmani, penurunan fungsi kardiovaskular (Nurseptiani, Setyawan, and Izzati 2022). Terjadinya perubahan gaya hidup yang tidak sehat berakibat pada pergeseran pola penyakit yang tidak hanya didominasi oleh penyakit menular, namun juga penyakit tidak menular seperti hipertensi (Zuhartul Hajri 2021).

Perubahan gaya hidup di masyarakat merupakan salah satu faktor terjadinya peningkatan kasus hipertensi. Hipertensi terjadi karena beberapa faktor risiko, antara lain jenis kelamin, umur, genetik, konsumsi garam berlebih, obesitas, kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol, mengkonsumsi lemak jenuh, kurangnya berolahraga, stres. Hipertensi dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan berbagai penyakit lainnya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronik (Rizky, Sri, and Janu 2022). Faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia yaitu kurangnya promosi kesehatan menyebabkan lansia cenderung tidak aktif dalam senam lansia dibandingkan dengan lansia yang didukung oleh promosi kesehatan (Andriani et al. 2019).

Kenyataannya melakukan olahraga secara teratur untuk lansia dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler (Fauzi, Wirawan, and Khamidi 2020; Susanto 2015). Selain itu senam lansia juga akan membantu meningkatkan kualitas hidup, menambah kegembiraan dan memaksimalkan sisa kemampuan (Alvita and Huda 2019). Dampak lansia yang kurang aktif dalam bergerak dan olahraga yaitu akan menyebabkan gangguan pada sistem musculoskeletal yaitu terjadinya atrofi otot, osteoporosis, serta timbulnya kekakuan pada sendi yang peka (terutama kaki).

Pada dasarnya, 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.

Umumnya, 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. Menurut Sartika, dkk (2020), senam lansia bermanfaat menurunkan tekanan darah pada lansia, selanjutnya menurut (Fadila and Solihah 2022), senam lansia berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh lansia. Beberapa penelitian lainnya juga dilakukan untuk mengevaluasi senam lansia dan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan kualitas tidur (Sitorus, Wayan, and Alfiani 2020) meredakan nyeri lutut (Kristiani and Dewi 2021) menurunkan derajat depresi (Kowel, 2016), serta meningkatkan kebugaran fisik (Asmunandar et al. 2021).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2022, jumlah penduduk Desa Oluhuta sejumlah 1834 jiwa, dengan presentasi lansia (umur +60) sebanyak 10% untuk Kabupaten Bone Bolango. Hasil observasi awal di Desa Oluhuta, hampir semua responden jarang melakukan aktivitas fisik, karena sebagian telah pensiun, memiliki keterbatasan bergerak (menderita penyakit stroke) dan kurang informasi mengenai pelaksanaan senam lansia. Oleh karena itu dilaksanakan pengabdian terkait Peningkatan *Physical Health* masyarakat melalui senam lansia di Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo dengan tujuan peningkatan pengetahuan dan peningkatan aktivitas fisik melalui senam lansia.

Metode

1. Mitra Pelaksanaan Pengabdian

Mitra yang dilatih senam lansia yaitu lansia dengan kisaran umur 45-60 tahun, yang berdomisili di Desa Oluhuta sebanyak 25 orang

2. Tahapan Kegiatan

a. Persiapan dan Pembekalan

Persiapan awal yang dilakukan adalah dengan memberikan bimbingan teknis terlebih dahulu kepada anggota pengabdian baik secara teori maupun praktiknya. Selain itu, juga melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pelaksanaan PkM.

b. Uraian Kegiatan

Kegiatan PkM akan dilaksanakan di Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo Melalui Senam Lansia tahun 2023. Sasaran kegiatan PkM adalah seluruh lansia Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini meliputi ceramah, demonstrasi dan proses perekaman video.

1) Ceramah

Kegiatan utama dilakukan senam Bersama. Untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, maka peserta kegiatan akan dipandu untuk mengikuti senam. Instruktur senam akan dipandu oleh salah satu dosen atas nama Nurkhoiroh M.Pd dan dibantu oleh salah satu dosen atas nama Meri Haryani, S.Pd., M.Pd., AIFO seluruh anggota PkM.

2) Demonstrasi

Kegiatan ini dibagi menjadi dua sesi, dimana sesi pertama dilakukan dalam rangka memperkenalkan *Physical Health* yang akan didemonstrasikan oleh kepala dusun dibantu oleh ketua tim PkM yaitu Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd yang bertindak sebagai pengarah sekaligus penerjemah. Demonstrasi kedua merupakan praktik langsung kepada para Lansia yang berada di Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo.

3) Proses perekaman video

Proses perekaman video ini dilakukan oleh mahasiswa yang disutradarai oleh Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd dan Meri Haryani, S.Pd., M.Pd., AIFO bertindak sebagai pengarah kamera beserta editing video. Proses perekaman video ini juga merupakan proses penting dalam pengabdian masyarakat ini. Perekaman video menggunakan kamera Android dengan resolusi yang tinggi.

c. Aksi

Tahapan aksi program ini meliputi:

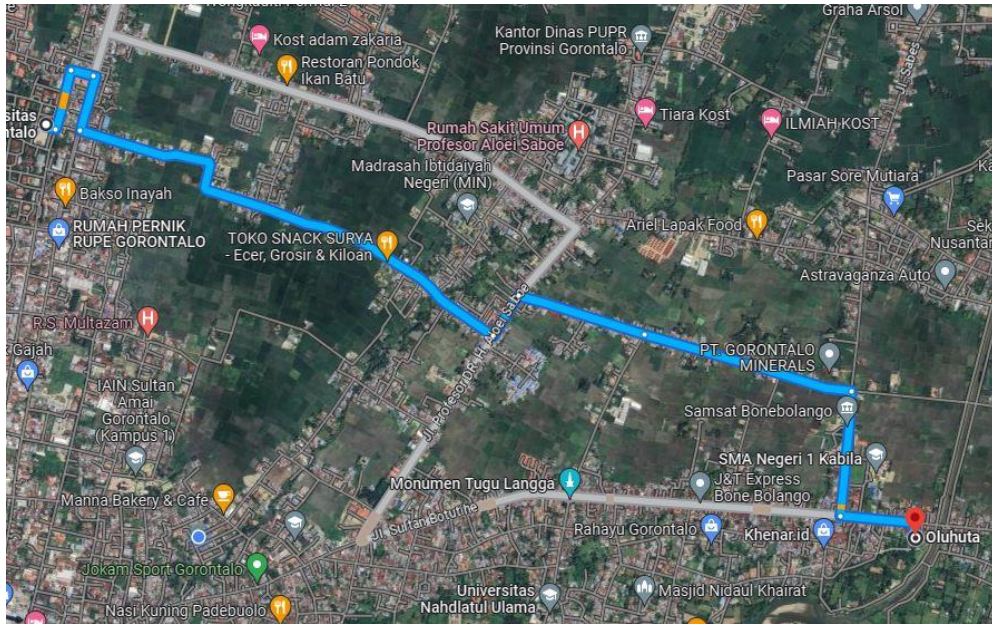
- 1) Survei lokasi (observasi): melakukan penjajakan dan identifikasi kepada masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo yang berkenan menerima materi pada PkM ini.
- 2) Persiapan: menyiapkan seluruh perlengkapan pelaksanaan program, dilanjutkan dengan bimtek oleh tim PkM ke anggota (teori dan praktik).
- 3) Pelaksanaan kegiatan: ceramah, demonstrasi, dan proses perekaman video.

4) Monitoring dan evaluasi kegiatan PkM

Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa yang menjadi lokasi kegiatan PkM ini adalah Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo.



Gambar 1. Rute Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo

2. Tahapan Proses pelaksanaan PkM

a. Survei lokasi (observasi) :

Survey lokasi dilakuakn untuk mengetahui lokasi PkM, sekaligus untuk mengurus perizinan dengan aparat Desa Oluhuta.



Gambar 2. Survey Lokasi PkM di Desa Oluhuta

b. Persiapan

Menyiapkan seluruh perlengkapan pelaksanaan program, dilanjutkan dengan bimtek oleh tim PkM ke anggota (teori dan praktik).



Gambar 3. Persiapan pelaksana PkM yang berkolaborasi dengan mahasiswa

c. Pelaksanaan kegiatan: ceramah, demonstrasi, dan proses perekaman video.

Sebelum pelaksanaan praktek terlebih dahulu di berikan materi kepada peserta pelatihan berupa manfaat senam lansia dan gerakan-gerakan pada senam lansia. Untuk memudahkan peserta menerima materi, maka dibagikan flyer kepada peserta.



Gambar 4. Flyer senam lansia

Selanjutnya setelah pemberian materi berupa ceramah dilanjutkan dengan praktek langsung, dengan peserta pelatihan.



Gambar 5. Praktek Senam Lansia

d. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi bertujuan untuk melihat jumlah peserta yang dapat mengaplikasikan teori mengenai senam lansia pada saat praktek. Monev dilaksanakan dengan mengobservasi peserta pelatihan. Hasil observasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Lembar Observasi Senam Lansia

No.	ITEM	Jumlah Responden
GERAKAN PEMANASAN		
1.	Menggerakkan kepala ke kanan dan ke kiri	25
2.	Menggerakkan kepala ke bawah dan ke atas	25
3.	Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakkan ke samping atas	25
4.	Kedua tangan di pinggang kemudian putar ke kanan dan ke kiri	25
5.	Ujung kaki diputar	25
GERAKAN KONDISIONING (INTI)		
6.	Jalan di tempat sambil mengatur nafas	25
7.	Kaki bergantian ke depan dengan tangan diangkat setinggi bahu	25
8.	Melangkah ke samping dua langkah, posisi tangan seperti mendorong	25
9.	Maju dengan mengangkat lutut dan kedua siku diayun didepan dada	25
10.	Melangkah ke samping satu langkah dan tangan didorong ke atas dengan mengepal	25
11.	Mengangkat kaki ke depan dengan tangan di pinggang	25
12.	Melangkah ke samping dengan merentangkan tangan ke samping	25
13.	Menghadap ke samping dengan ujung kaki dibuka tutup sambil tangan mendorong ke atas	25
14.	Jalan ditempat sambil mengatur nafas	25

GERAKAN PENDINGINAN

15	Satu tanga dipinggang dan satu tangan digerakkan ke samping atas	25
16.	Kedua tangan dipinggang kemudian putar ke kanan dan ke kiri	25
17.	Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut	25

Berdasarkan hasil observasi semua peserta pelatihan dapat melakukan gerakan senam lansia dengan baik, disemua tahap yaitu pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta dapat menyerap materi secara baik.

3. Hasil Capaian Pelaksanaan

Hasil dalam kegiatan PkM ini adalah:

- a. Meningkatnya pemahaman tentang *physical health*.
- b. Meningkatnya kesegaran jasmani kategori lansia.
- c. Melalui karya pembuatan vidio ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi yang dapat dipakai secara berkelanjutan dalam *physical health*.

Diskusi

Para lansia yang memiliki kualitas fisik yang kurang baik tentunya akan mengalami berbagai hambatan dalam melaksanakan tugas serta kerja dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai kendala fisik akan banyak dialami apabila tidak didukung oleh kualitas fisik yang baik. Oleh sebab itu, sangat beralasan bagi lansia untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis. Penataan latihan fisik melalui aktivitas olahraga untuk lansia akan membawa mereka menjadi tetap bugar sehingga tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik. Tidak ada istilah tua untuk berolahraga. Tubuh orang tua tetap bisa merespon aktivitas gerak sama baiknya dengan kondisi tubuhnya saat masih muda. Berolahraga adalah “peluru ajaib” untuk memastikan tetap panjang umur dan mendapatkan kualitas hidup yang baik. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa salah satu cara terbaik meningkatkan kemampuan tubuh untuk menangkal masalah kesehatan adalah dengan berolahraga (Putra and Suharjana 2018), Salah satu jenis olah raga yang aman bagi lansia yaitu senam lansia.

Senam menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan

meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Ulya and Nurlieha Itsna Devitasari 2023). Senam terbukti dapat meningkatkan kadar endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar endorphin. Ketika seseorang melakukan senam, maka endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Olahraga juga dapat mengurangi tekanan darah melalui pengurangan berat badan sehingga jantung akan bekerja lebih ringan dan tekanan darah berkurang (Ramadhanti, Oktavia, and Andika 2019).

Pelatihan senam lansia dapat dilakukan dengan demonstrasi langsung dan juga dengan menonton video tutorial senam. Media video tutorial senam lansia ini selain untuk membantu para lansia dengan mudah melakukan kegiatan berolahraga juga terdapat gerakan-gerakan yang menyenangkan sehingga dapat merilekskan otot-otot yang tegang dengan melakukan beberapa gerakan seperti gerakan menari akan tetapi tetap dengan aturan gerakan senam (Dasmiyanti 2018).

Kesimpulan

Pelatihan senam lansia dapat berpengaruh pada peningkatan *Physical Health* lansia yang ada di Desa Oluhuta. Pelaksanaan PkM berupa ceramah dan praktek senam lansia, mudah diterima oleh peserta pelatihan. Saran untuk keberlanjutan program perlu adanya kerjasama antara pihak pemerintah desa dengan pihak kesehatan (Puskesmas) dalam pelaksanaan senam lansia dan program senam lansia perlu dilakukan secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis dapat mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik, dan kepada Pemerintah Desa Oluhuta yang berkontribusi positif dalam PkM.

Daftar Referensi

Alvita, Galia Wardha, And Sholihul Huda. 2019. "Penerapan Program Senam Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara."

Jurnal Pengabdian Kesehatan 2(2). Doi: 10.31596/Jpk.V2i2.45.

Andriani, Yeni, Vita Raraningrum, And Reni Sulistyowati. 2019. "Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi." *Warta Pengabdian* 13(1). Doi: 10.19184/Wrtp.V13i1.9837.

Asmunandar, Arni Ar, Khaeriah B, And Eka Hardianti Arafah. 2021. "Hubungan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Di Kelurahan Mattirotappareng Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo." *Jurnal Ilmiah Mappadising*. Doi: 10.54339/Mappadising.V3i2.208.

Dasmiyanti, Ratna Wiwi. 2018. "Kontribusi Senam Lansia Dan Imt Terhadap Kebugaran Di Rpslu Pucang Gading Semarang Tahun 2017." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Doi: 10.17509/Jpjo.V3i1.10619.

Fadila, Erida, And Ela Sri Solihah. 2022. "Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Malahayati Nursing Journal*. Doi: 10.33024/Mnj.V5i2.6032.

Fauzi, Muhamad, Oce Wirawan, And Amrozi Khamidi. 2020. "Pengaruh Latihan Hiit Dan Saq Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19(2). Doi: 10.20527/Multilateral.V19i2.8910.

Kristiani, Budi Rina, And Anna Atika Dewi. 2021. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggulangan Rw 05 Surabaya." *Adi Husada Nursing Journal*.

Nurseptiani, Dzikra, Muhammad Ghilang Maulud Setyawan, And Naila Izzati. 2022. "Gambaran Skala Nyeri Akibat Penurunan Kekuatan Otot Gastrocnemius Pada Lansia Pekerja Di Posyandu Lansia Pekajangan Gang 16." *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi* 6(2). Doi: 10.33660/Jfrwhs.V6i2.172.

Putra, Edo Fralian, And Suharjana Suharjana. 2018. "Model Senam Lansia Untuk Kebugaran Jasmani Dan Fungsi Otak." *Jurnal Keolahragaan*. Doi: 10.21831/Jk.V0i0.20626.

Ramadhanti, Adelia, Nor Afni Oktavia, And Andika. 2019. "Pengaruh Senam Kebugaran Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru." *Caring Nursing Journal*.

Rizky, Mahendra Wahyu, Nurhayati Sri, And Purwono Janu. 2022. "Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Uptd Rawat Inap Banjarsari Kecamatan Metro Utara." *Cendikia Muda*.

Sitorus, Dorina Egeria, Wayan, And Lena Alfiani. 2020. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Asrama Pemadam Kebakaran." *Jurnal Husada Karya Jaya*.

Susanto, Ermawan. 2015. "Manfaat Olahraga Renang Bagi Lanjut Usia." *Medikora* (1). Doi:



10.21831/Medikora.V0i1.4669.

Ulya, Yadul, And Arien Nurlieha Itsna Devitasari. 2023. “Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala Ii.” *Journal Of Fundus*. Doi: 10.57267/Fundus.V3i2.258.

Zuhartul Hajri, Hajri. 2021. “Gaya Hidup Penderita Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*. Doi: 10.36911/Pannmed.V16i2.1123.