

PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI MELALUI SENAM LANSIA DI PANTI SOSIAL PELITA HATI KABUPATEN SIGI

Niswa Salamung*

Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Indonesia Jaya, Indonesia
niswasalamung@gmail.com

Helmi Rumbo

Program Profesi Ners STIK Indonesia Jaya, Indonesia
helmi.rumbo@ymail.com

Noviany Banne Rasiman

Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Indonesia Jaya, Indonesia
ophynkrasiman@gmail.com

Mahasiswa Profesi Ners STIK Indonesia Jaya

Program Profesi Ners STIK Indonesia Jaya, Indonesia

ABSTRAK

Lansia merupakan populasi berisiko terjadinya penurunan kesehatan, berdasarkan hal tersebut maka latihan fisik tetap diperlukan bagi orang tua agar tetap sehat dan bugar seperti melakukan gerakan senam. Senam lansia dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Oleh karena itu, senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan kesehatan jasmani lansia melalui senam lansia di Panti Sosial Pelita Hati Kabupaten Sigi. Subjek dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh Lansia yang berada di Panti Sosial pelita Hati Kabupaten Sigi. Pelaksanaan kegiatan ini berupa Pendidikan kesehatan dan demonstrasi senam lansia. Sehingga kegiatan ini dapat dilakukan oleh lansia secara berkesimbangan dalam kegiatan aktifitas hariannya.

Kata Kunci: Jasmani, Senam, Lansia

PENDAHULUAN

Penduduk diseluruh dunia dengan kelompok lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun keatas mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Organization, 2016). Lansia secara keseluruhan akan mengalami penurunan biologis. Menurunnya masa tulang dan masa otot sehingga akan menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan yang sangat beresiko terhadap kejadian jatuh pada lansia. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini disebabkan antara lain karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Ponorogo, 2012).

Lansia sebagai populasi beresiko ini memiliki tiga karakteristik resiko kesehatan yaitu resiko biologi termasuk resiko terkait usia, sosial dan lingkungan serta resiko perilaku atau gaya hidup. Risiko sosial dan lingkungan pada lanjut usia yaitu adanya lingkungan yang memicu stres. Aspek ekonomi pada lansia yaitu penurunan pendapatan akibat pensiun. Risiko perilaku atau gaya hidup seperti pola kebiasaan kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi (Stanhope & Lancaster, 2016). penurunan berbagai fungsi tubuh merupakan konsekuensi dari bertambahnya usia. Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. (Sahar, Rekawati, & Wati, 2019).

Ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari meningkatkan kesegaran jasmani dengan semboyan sehat yaitu Seimbangkan gizi, Enyahkan rokok, Hindari stres, Awasi tekanan darah, dan Teratur berolahraga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam (Maryam, 2008).

Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Jenis latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam. Senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ

tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan cara mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat Berdasarkan survey pendahuluan di Posyandu Lansia. Berdasarkan Hasil penelitian (Sitindaon & Yuliyana, 2019) menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan kualitas hidup dengan senam lansia pada lansia di Panti Werdha. Selain kegiatan senam lansia, latihan nafas dalam juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia.

Berdasarkan penjelasan diatas maka perlunya diberikan senam lansia kepada lansia di panti sosial agar dapat meningkatkan kualitas hidup yang sehat dan mengoptimalkan tubuh tetap bugar dan terhindar dari komplikasi penyakit akibat proses penuaan. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2022 di Panti Sosial Pelita Hati Kabupaten Sigi.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Panti Sosial Pelita Hati Kabupaten Sigi. Metode kegiatan terdiri dari Pembukaan dan penjelasan tentang manfaat senam bagi lansia, Pemanasan dilakukan sebelum latihan senam, Pelaksanaan gerakan fisik senam yang dipimpin oleh mahasiswa profesi ners, Pendinginan dilakukan setelah pelaksanaan gerakan inti. Pelaksanaan kegiatan lansia dilakukan di halaman Panti Sosial Pelita Hati Kabupaten Sigi pada tanggal 25 Februari 2022 Subjek pada kegiatan ini yaitu lansia yang terdaftar di Panti Sosial Pelita Hati. Jumlah peserta senam lansia sekitar 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil rapat persiapan kegiatan sebelumnya ditetapkan bentuk kegiatan yang sesuai untuk dilakukan adalah senam lansia. Senam tersebut dipimpin langsung oleh mahasiswa Profesi Ners sehingga peserta dapat langsung melihat dan mengikuti senam atau gerakan secara langsung. kegiatan Pengabdian kepada masyarakat senam lansia diikuti oleh 20 orang peserta yang terdiri lansia yang terdaftar di panti sosial pelita hati. Kegiatan dilakukan pada hari jumat tanggal 25 Februari 2022, pukul 06.30 – 07.30 WITA di halaman Panti Sosial Pelita Hati Kabupaten Sigi. Sebelum kegiatan dilaksanakan tim mengecek *sound system* dan mengatur lapangan yang akan

digunakan. Peserta mengisi absen 30 menit sebelum kegiatan dimulai. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat diawali dengan ketua tim menjelaskan pentingnya kegiatan tersebut. Kegiatan senam berlangsung selama 30 menit dengan di pandu oleh mahasiswa profesi ners senam.



Gambar 3.1: Peserta menyimak penjelasan manfaat senam



Gambar 3.2: Peserta melaksanakan senam

Para peserta sangat aktif dan bersemangat saat melakukan senam. Acara berjalan dengan baik dan lancar tanpa ada kendala. Setelah diakhir acara, beberapa lansia dilakukan wawancara secara langsung mengenai apakah penting kegiatan senam lansia dilakukan. Semua peserta mengatakan seharusnya kegiatan senam dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Beberapa juga mengatakan bahwa kegiatan seperti ini dapat juga untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit akibat proses penuaan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan kesegaran jasmani lansia melalui senam lansia di Panti Sosial Pelita Hati Kabupaten Sigi dapat disimpulkan bahwa dengan rangkaian kegiatan dapat meningkatkan kesegaran jasmani pada lansia. lansia juga mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang

baik tentang senam lansia, serta mengetahui kesehatan lansia melalui skrining yang dilakukan dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia melalui senam lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Maryam, S. (2008). *Menengenal usia lanjut dan perawatannya*. Penerbit Salemba.
- Organization, W. H. (2016). *World health statistics 2016: monitoring health for the SDGs sustainable development goals*. World Health Organization.
- Ponorogo. (2012). Lansia masakini dan mendatang. *Situs web: <http://oldkesra.menkokesra.go.id>*.
- Sahar, J., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). Improving The Health and Functional Status of Institutionalized Older Adults Through The Nurse, Caregiver, and Older-Adults Partnership Model (Miradasia). *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(2), 101–109.
- Sitindaon, S. H., & Yuliyana, R. (2019). Pengaruh senam lansia dengan kualitas hidup di lembaga kesejahteraan lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 791–797.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2016). *Public health nursing population centered health care in the community*, Missouri. Elsevier. <https://planwellhealth.com/gaps-in-care-engagement>.