

## Penyuluhan Kesehatan Senam Lansia Di Dusun 2 Desa Kediri

Hamid Mukhlis<sup>1</sup>, Rully Afrita H<sup>2</sup>, Vivi Dwi Silfia<sup>3</sup>, Atika Damayanti<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu  
[hamid.mukhlis@mail.ugm.ac.id](mailto:hamid.mukhlis@mail.ugm.ac.id)<sup>1</sup>

### Abstrak

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki jumlah lansia yang cukup banyak. Jumlah lansia di Indonesia pun dapat kita lihat naik dari tahun ke tahun. Data yang sudah ada menunjukkan bahwa lansia saat ini masih banyak yang sehat dan dapat dilatih dan diperdayakan sehingga kualitas hidupnya meningkat sehingga angka kesakitan dapat ditekan. Angka kesakitan (morbidity rates) lansia adalah proporsi penduduk lansia yang mengalami masalah kesehatan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari selama satu bulan terakhir. Aktivitas fisik mempunyai dampak pada kesehatan mental lewat mekanisme fisiologis dan psikologis. Lansia perlu dilatih dengan aktivitas fisik yang tidak hanya mudah dan murah dilakukan, tetapi juga membantu lansia dalam mencapai fungsi keseimbangan optimal, salah satu olahraga yang baik untuk keseimbangan tubuh lansia. Olahraga ringan yang dapat dilakukan lansia adalah senam lansia. Hasil dari penyuluhan senam lansia di Dusun 2 Desa Kediri menunjukkan bahwa penyuluhan ini memberikan hasil yang baik, Beberapa lansia mengatakan mendapatkan manfaat dari diadakannya penyuluhan senam lansia diantaranya, tidur lebih nyenyak dan dapat beraktivitas lebih lama dari biasanya.

**Kata kunci:** lansia, senam lansia

### Abstract

Indonesia is a developing country that has a large number of elderly people. The number of elderly people in Indonesia can also be seen increasing from year to year. Existing data shows that currently there are many elderly who are healthy and can be trained and empowered so that their quality of life increases so that morbidity rates can be reduced. The morbidity rate for the elderly is the proportion of the elderly population experiencing health problems that interfere with their daily activities in the past month. Physical activity has an impact on mental health through physiological and psychological mechanisms. Elderly people need to be trained with physical activity which is not only easy and cheap to do, but also helps the elderly in achieving optimal balance function, one of the good sports for the balance of the elderly body. Light exercise that can be done by the elderly is gymnastics for the elderly. The results of counseling on elderly exercise in Hamlet 2, Kediri Village, showed that this counseling provided good results. Some elderly said they benefited from holding elderly exercise counseling, including sleeping more soundly and being able to do activities longer than usual.

**Keywords:** elderly, elderly gymnastics

## PENDAHULUAN

Salah satu tolak ukur keberhasilan sebuah pembangunan adalah dengan semakin meningkatkan angka harapan hidup manusia setiap tahunnya yang dengan kata lain, hal ini akan menunjukkan semakin meningkatnya jumlah lansia di sebuah negara (Ardianti, Wibisono, & Jumiati, 2015), (Sucipto & Syaharuddin, 2018). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki jumlah lansia yang cukup banyak. Jumlah lansia di Indonesia pun dapat kita lihat naik dari tahun ke tahun. Badan pusat statistik (BPS) yang memaparkan bahwa indeks pembangunan manusia (IPM) yang berbasis sejumlah komponen dasar kualitas hidup yang salah satunya adalah angka harapan hidup (AHP), data AHP 2012 adalah 69,87 (Badan Pusat Statistik, 2016). Menurut data BKKN (2011) disemua periode tahun saat ini jumlah penduduk lansia di Sumatera selatan sejumlah 33.387 (17,11 5) (Kemenkes RI, 2017).

Data ini menunjukkan bahwa lansia saat ini masih banyak yang sehat dan dapat dilatih dan diperdayakan sehingga kualitas hidupnya meningkat sehingga angka kesakitan dapat ditekan. Angka kesakitan (*morbidity rates*) lansia adalah proporsi penduduk lansia yang mengalami masalah kesehatan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari selama satu bulan terakhir. Angka kesakitan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk (Depkes, 2013). Angka kesakitan, menunjukkan derajat kesehatan penduduk semakin baik, peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi masalah di masa mendatang jika tidak diantisipasi dari sekarang (Darmawati, 2013).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan keseimbangan dan kejadian jatuh adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terprogram. Beberapa aktivitas fisik yang aman untuk lansia, antara lain berjalan kaki dan jogging. Aktivitas tersebut bila dilakukan secara teratur dapat mengurangi gangguan keseimbangan pada lansia. Namun, dari setiap aktivitas tersebut terdapat beberapa kelebihan serta kekurangan yang membuat lansia gagal dalam mencapai tujuan aktivitas fisik yang diharapkan. Jalan kaki relatif lebih mudah dilakukan, murah karena tidak memerlukan peralatan khusus, namun dilihat dari teknis pelaksanaan cenderung memerlukan waktu yang lebih lama, pelaksanaannya tergantung cuaca, dan hanya melatih otot ekstremitas bawah. Jogging dapat membakar kalori lebih banyak, tidak memerlukan peralatan khusus, namun kekurangannya dapat menyebabkan cedera pada kaki karena benturan pada telapak kaki cukup besar, teknis pelaksanaannya sangat tergantung pada cuaca.

Selain itu, aktivitas fisik mempunyai dampak pada kesehatan mental lewat mekanisme fisiologis dan psikologis, seperti meningkatkan sintesis dan pelepasan faktor neuro-tropik sama baiknya dalam meningkatkan fungsi kognitif, angio-genesis, neurogenesis dan plastisitas. Lebih lanjut, beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kontak sosial, kualitas hidup dan harga diri. Ini akan berdampak pada kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik juga dapat menjauhkan individu terhadap pikiran terdepresi dan meningkatkan keberhasilan penanganan depresi. Masukan positif dari orang lain, kontak sosial dan peningkatan kepercayaan diri dapat memperbaiki rasa harga diri. Efek biologis yang didapatkan dari latihan fisik yaitu perubahan pada kadar endorfin dan monoamin yang juga terlihat pada pasien yang menggunakan obat anti-depresan. Aktivitas fisik menstimulasi pengeluaran endorfin yang merupakan polipeptida opioid

endogen oleh kelenjar pituitari dan hipotalamus. Endorfin memiliki efek analgesic juga dapat menghasilkan perasaan segar pada individu.

Berdasarkan hal tersebut, lansia perlu dilatih dengan aktivitas fisik yang tidak hanya mudah dan murah dilakukan, tetapi juga membantu lansia dalam mencapai fungsi keseimbangan optimal, salah satu olahraga yang baik untuk keseimbangan tubuh lansia adalah olahraga yang memadukan gerak dengan pelatihan kekuatan otot serta kelenturan. Berdasarkan pedoman tersebut, salah satu aktivitas fisik yang patut untuk direkomendasikan pada lansia untuk melatih keseimbangan tubuhnya adalah senam lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada teratur, melibatkan semua otot dan persendian, mudah dilakukan (Atikah, 2010; Suarti, 2009). Senam ini terdiri atas gerakan yang melibatkan pergerakan pada hampir semua otot tubuh, memiliki unsur rekreasi, serta teknis pelaksanaannya fleksibel yaitu dapat dilakukan di ruang terbuka maupun tertutup. Selain itu, secara fisiologis beberapa gerakan senam lansia melibatkan bagian tungkai, lengan, dan batang tubuh akan meningkatkan kontraksi otot yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot sebagai efektor membantu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Latihan fisik ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mencegah morbiditas akibat gangguan keseimbangan dan jatuh.

## **METODE**

Metode pemecahan masalah yang dipilih adalah melakukan penyuluhan senam lansia. Penyuluhan dilakukan dengan cara metode ceramah selama 60 menit dan dilakukan sesi tanya jawab selama 25 menit. Setelah dilakukan ceramah lansia juga mendapatkan pendampingan praktek senam lansia. Sasaran kegiatan adalah lansia berusia 50 tahun keatas, kegiatan dilakukan di Dusun 2 Desa Kediri, Pringsewu, dengan durasi kegiatan senam dilakukan selama 1 minggu 1 kali selama 1 bulan, jadi senam dilakukan selama 4 kali, setiap jumat. Kegiatan dilakukan bulan february 2019, kegiatan dilakukan bersama mahasiswa. Setelah 4 kali pertemuan, lansia tidak dilakukan pendampingan dengan tujuan untuk melihat bagaimana kemampuan lansia dalam melakukan senam lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada Lansia. Para lansia sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta yang menunjuk tangan untuk bertanya, merespon materi dan aktif menggerakkan tubuh saat melakukan senam yang disampaikan oleh pemateri. Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan sebagian lansia di halaman rumah salah satu peserta. Seluruh lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah diakannya penyuluhan lansia mendapatkan pengetahuan yang baru mengenai pelaksanaan senam lansia dan manfaat yang diperoleh dari senam lansia.



**Gambar 1. Penyuluhan senam lansia**

Semua pihak harus bekerjasama untuk meningkatkan motivasi, merubah pandangan bahwa lansia bukan hanya menjadi beban untuk semua keluarga, tetapi dapat kita jadikan manusia produktif, upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan meningkatkan status kesehatan para lansia dengan beberapa program, program tersebut bisa terlaksana berkat kerjasama antar sektoral baik pemerintah dan masyarakat, adapun salah satu kegiatan masyarakat dan peran pendidikan dalam melakukan tridarma perguruan tinggi untuk melakukan kegiatan untuk meringankan beban pemerintah dan mengurangi angka kesakitan pada lansia, dengan melakukan kegiatan senam lansia, dimana masih terdapat lansia saat ini yang mengalami gangguan tidur, bisa karena penyakit degeneratif, stres, lingkungan dll, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dalam menghadapi jumlah lansia yang saat ini semakin meningkat. Lansia mendapatkan manfaat dari diadakannya penyuluhan senam lansia diantaranya, tidur lebih nyenyak dan dapat beraktivitas lebih lama dari biasanya.



**Gambar 2. Pembagian leaflet**

## KESIMPULAN

Hasil dari penyuluhan senam lansia di Dusun 2 Desa Kediri menunjukkan bahwa penyuluhan ini memberikan hasil yang baik, terlihat dari antusiasme lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Ketika diadakan sesi tanya jawab lansia cukup aktif dalam bertanya. Meskipun ada lansia yang mengalami sedikit hambatan saat melakukan pendampingan praktik senam lansia dikarenakan keterbatasan aktivitas fisiknya tetapi tetap berusaha mengikuti dengan semaksimal mungkin sebisanya. Beberapa lansia

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianti, A. V., Wibisono, S., dan Jumiati, A. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Angka Harapan Hidup di Kabupaten Jember. *Artikel Ilmiah Mahasiswa, 1–6*.
- Atikah, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Indeks Pembangunan Manusia 2015*. Badan Pusat Statistik, 1, 127.
- Darmawati. (2013). Hubungan Faktor-Faktor Indikator Menyusui Dengan Angka Kesakitan Bayi Di Aceh Besar The Relationship of Breastfeeding Factors with the Baby's Morbidity in Aceh Besar Darmawati. *Idea Nursing Journal, IV, 1–12*.
- Depkes. (2013). *Buletin Kesehatan Lansia*. Buletin Kementerian Kesehatan Lansia.
- Suarti. (2009). *Panduan Praktik Keperawatan*. Klaten: PT Intan Sejati.
- Sucipto, L., & Syaharuddin, S. (2018). Konstruksi Forecasting System Multi-Model untuk pemodelan matematika pada peramalan Indeks Pembangunan Manusia Provinsi Nusa Tenggara Barat. Register: *Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi, 4(2), 114*. <https://doi.org/10.26594/register.v4i2.1263>