

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Senam Lansia Dalam Membantu Mengurangi Risiko Penyakit Kardiovaskular Dan Meningkatkan Stamina

Sri Ariyanti^{1*}, Anggeraeni², Arnes Yuli Vandika³

¹ Program Studi Profesi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

² Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yapika

³ Program Studi Informatika, Universitas Bandar Lampung

ABSTRACT

Various strategies have been attempted to improve the health and nutritional status of the elderly. One of them is through physical activity and sports that are appropriate to the physical condition of the elderly and are carried out regularly. The purpose of Community Service is to Increase Physical Strength and Flexibility Through light and measured exercise movements, the elderly can increase their muscle strength and joint flexibility. This helps prevent the risk of falls, maintain mobility, and improve posture. The method used in Community Service activities is the Implementation Method of this Community Service Activity is carried out through elderly gymnastics to help reduce the risk of cardiovascular disease and increase stamina, counseling, socialization, and coaching programs on Health in the community and training community elements to implement a healthy lifestyle. The results of this Community Service activity show that there is an increase in the quality of life of the elderly and also understanding its benefits for the health of the elderly. The conclusion is that this Elderly Gymnastics Program is to increase the enthusiasm of residents, especially the elderly, in maintaining health due to the problems of physical and mental health of the elderly who often experience problems.

Keywords: Improving Quality of Life, Elderly Gymnastics, Reducing Risk, Cardiovascular Disease, Increasing Stamina

ABSTRAK

Berbagai strategi telah diupayakan untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi lansia. Salah satunya adalah melalui aktivitas fisik dan olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik lansia dan dilakukan secara teratur. Tujuannya Pengabdian kepada Masyarakat adalah Meningkatkan Kekuatan dan Kelenturan Fisik Melalui gerakan senam yang ringan dan terukur,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

lansia dapat meningkatkan kekuatan otot dan kelenturan sendi mereka. Hal ini membantu mencegah risiko jatuh, mempertahankan mobilitas, dan memperbaiki postur tubuh. Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah Metode pelaksanaan Kegiatan PkM ini dilaksanakan melalui senam lansia dalam membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan stamina penyuluhan, sosialisasi, dan pembinaan program pada Kesehatan dalam masyarakat serta melatih elemen masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia dan juga memahami manfaatnya bagi kesehatan lansia. Kesimpulan bahwa Program senam lansia ini adalah untuk meningkatkan anantuias warga terutama lansia dalam menjaga kesehatan dikarenakan problematika kesehatan fisik dan mental lansia yang sering mengalami permasalahan.

Kata Kunci: Peningkatan Kualitas Hidup, Senam Lansia, Mengurangi Risiko, Penyakit Kardiovaskular, Meningkatkan Stamina

*Korespondensi: Sri Ariyanti

*Email : ariyanti@stikmuhptk.ac.id

I. PENDAHULUAN

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

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

tertentu.

Adapun sebagaimana olahraga lansia pada umumnya, senam ini juga membawa beragam manfaat. Senam ini disebut dapat membantu meningkatkan kerja jantung, sehingga orang lanjut usia bisa memiliki peredaran darah yang lebih baik. Tak hanya itu, jenis aktivitas ini juga telah terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah, sehingga bisa mengurangi risiko hipertensi hingga penyakit jantung. Selain itu, senam secara rutin juga bisa membantu melawan radikal bebas dalam tubuh, sehingga bisa membantu meningkatkan sistem kekebalan. Adapun hal ini merupakan salah satu kunci untuk mendapatkan tubuh lansia yang sehat dan bugar, sehingga bisa terhindar dari berbagai penyakit. Adapun secara mental, sebagaimana olahraga pada umumnya, senam ini juga dapat membantu meningkatkan mood pada lansia. Peralnya, dilansir dari Help Guide, olahraga dapat melepaskan hormon endorfin, yaitu hormon pereda stres, sehingga orang yang melakukannya akan merasa bahagia.

Selain itu, ada manfaat lain untuk lansia jika melakukan senam ini secara rutin. Manfaat tersebut adalah:

- 1) Meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur.
- 2) Mengontrol kadar gula darah, sehingga bisa terhindar dari diabetes.
- 3) Membangun kekuatan otot dan tulang, sehingga bisa mencegah osteoporosis.
- 4) Meningkatkan kelenturan tubuh.
- 5) Menjaga keseimbangan dan koordinasi gerak tubuh.
- 6) Meningkatkan energi.
- 7) Mengurangi ketegangan dan kecemasan.
- 8) Meningkatkan kemampuan kognitif.
- 9) Mencegah depresi.
- 10) Meningkatkan hubungan sosial.

Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

radikal bebas yang berada di dalam tubuh (Handayani et al., 2020).

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 (Indrawati, 2013). Ketidakaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia juga disebabkan karena jarak rumah lansia dengan lokasi senam di posyandu cukup jauh menurut ukuran lansia yang bersangkutan, lansia yang sakit. Faktor lain yang ikut mempengaruhi ketidakaktifan lansia adalah masalah waktu senam yang diadakan pada pagi hari dimana pada jam-jam tersebut lansia mempunyai aktivitas sendiri dirumah seperti mencuci baju atau membantu memasak (Paryanti, 2011).

Peran petugas kesehatan yakni memberikan edukasi senam lansia dan manfaatnya yang merupakan suatu proses pendidikan dan pelatihan dan ketrampilan yang dapat menunjang perubahan perilaku bahkan peningkatan kualitas hidup lansia yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal, penyesuaian psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik secara berkelanjutan (Rospia et al., 2022).

Kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup secara umum oleh World Health Organization dibagi menjadi 4 bidang yaitu: kesehatan fisik, kesehatan psikologik, hubungan sosial, dan lingkungan. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit karena terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas aerobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit arteri koroner (Akbar et al., 2021).

II. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan Kegiatan PkM ini dilaksanakan melalui senam lansia dalam membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan stamina penyuluhan, sosialisasi, dan pembinaan program pada Kesehatan dalam masyarakat serta melatih elemen masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat di senam pagi bersama di halaman Balai Desa.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh tim kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian, Kubu Raya yang dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2024.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dari peserta yang hadir sesuai jadwal yang ditentukan. Kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan pada lansia ini berjumlah 36 peserta. Kegiatan diawali dengan pemanasan badan dan anggota gerak dengan senam kemudian dilanjutkan dengan pembagian makanan sehat bergizi dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan bagi seluruh lansia seperti mengukur tekanan darah, kadar glukosa dalam darah, pemeriksaan asam urat dan sebagainya. Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia dan juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang senam lansia. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami manfaatnya bagi kesehatan lansia.

Hasil Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Rohmawati, dkk (dalam Karunianingtyas & Kumat, 2021) senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya kropsos fungsional yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular, dan manfaat lain dari senam lansia ini ialah dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Senam bugar lansia yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur berdampak secara efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia.

Jenis aktivitas ringan yang dapat dilakukan pada lansia ialah senam. Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah dan terencana yang diikuti oleh lansia yang dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional raga secara bertahap. Lengkon (dalam Karunianingtyas & Kumat, 2021) mengemukakan senam bugar lansia terdiri dari berbagai macam urutan gerakan untuk melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, dan pernapasan. Senam bugar lansia merupakan rangkaian gerak ritmis yang teratur, terarah dan terencana yang selanjutnya diikuti oleh lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Senam lansia ini dirancang khusus untuk melatih

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

bagian-bagian tubuh seperti pinggang, kaki dan tangan agar mendapatkan perengangan dengan gerakan yang mudah dan tidak berlebih (Suprawati dkk., 2017).

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa Program senam lansia ini adalah untuk meningkatkan antusias warga terutama lansia dalam menjaga kesehatan dikarenakan problematika kesehatan fisik dan mental lansia yang sering mengalami permasalahan. Tujuan lain kegiatan ini adalah sebagai sarana warga lansia untuk menceritakan masalah kesehatan mereka. Diharapkan setelah program ini, pemerintah desa dapat melanjutkan program tersebut mengingat antusias warga lansia yang cukup baik. Pada dasarnya, mereka para lansia di usia yang senja.

Masalah kesehatan lansia merupakan hal yang harus diperhatikan serius oleh keluarga serta pemerintah. Bagi mereka yang akan memasuki usia lanjut, harus diantisipasi mulai dari sekarang agar ketika memasuki usia lanjut mereka dapat mandiri di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

- a) Bapak Kepala Desa dan Bapak Kelurahan beserta jajarannya dalam pelaksanaan kegiatan PkM.
- b) Bapak Kepala puskesmas dan tenaga kesehatan lainnya di wilayah kerja puskesmas Sungai Durian, Kubu Raya.
- c) Pimpinan Perguruan Tinggi dan Ketua LPPM dalam mendukung pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi.
- d) TIM PkM dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang selalu solid dalam bekerjasama dalam kegiatan PkM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariyanti, S., K. H., Yulis, D. M., Ilham, R., Noviar, R. A., & Vandika, A. Y. (2024). Pendidikan Kesehatan Dalam Pengembangan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Di Desa Tangkil Sukahati. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 224–230. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.562>
2. Azzahra. 2019. Azzahra, S. S. (2019). Obstructive Sleep Apnea (OSA) Sebagai Faktor Resiko Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 321– 324.
3. Anggeraeni, A., Asmirah, R., Ningsih, E. S., Delimayani, D., Sembiring, E. A. br., &

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Mustamin, R. (2024). Sosialisasi Dan Pendidikan Kesehatan Metode Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar Pada Ibu Hamil. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 78–85. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.519>
4. Bell K, Dkk. 2015. Hypertension: The silent killer. Updated JNC 8 Recommendation. Continuing Study. Auburn University. Alabama.
 5. Cahyono. 2014. Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang. Ungaran. Stikes ngudi waluyo.
 6. Depkes RI. (2003). Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Lanjut Usia. Jakarta. Depkes RI.
 7. Hartini S, 2009. Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah Pada Lansia Merokok. Surakarta: STIKes Kusuma Husada.
 8. Kemenkes RI. 2014. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Menteri Kesehatan RI.
 9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014). Pedoman Gizi Seimbang 2014. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
 10. Kementerian RI. Kemenkes RI. 2016. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Balitbang Kementerian Kesehatan.
 11. Kemenkes. 2018. profil kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: kemenkes RI.
 12. Kemenkes, RI. (2019). Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
 13. Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi, A., Batubara, I. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
 14. Nursalam, 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Jakarta: Salemba Medika.
 15. Notoatmodjo, s. 2005. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta Nursalam. (2011). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
 16. Riskesdas, 2013. Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS 2013.
 17. Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., & Mardiyah WD, S. (2022). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 3047–3051.
 18. Romadiah, R. A., & Anggraini, D. (2019). Pengaruh Terapi Senam Rematik Terhadap Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis. *JURNAL KESEHATAN*, 8(2).
 19. Siti Aisyah; Retno Sumara; Saidahtul Maifuroh. (2020). Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. *LAPORAN PKM UMS*, 1(1), 1–24.
 20. Thalib, K. U., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., Jariyah, A., Qudratullah, F., & Vandika, A. Y. (2024). Evaluasi Pemahaman Standar Operasional Prosedur Tentang Premarital Skrining

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pada Bidang Koordinator. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 207–214.
<https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.563>

21. Utomo B. 2010. Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia. Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
22. Victor Moniaga, dkk. (2013). Pengaruh Senam Buger Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Volume 1, Nomer 2, Juli 2013, hlm.785-789.
23. Wijayanti, L. A., M, W., Simatupang, R., Reffita, L. I., Nurpratama, W. L., Palayukan, S. S., & Pannyiwi, R. (2024). Mother's Knowledge About Nutrition, Disease Infections And Snacking Habits With Nutritional Status Early Age Children In Garessi National Kindergarten. *International Journal of Health Sciences*, 2(4), 1276–1288.
<https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i4.524>
24. Zendrato, K. (2021). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Arthritis Rheumatoid Di Desa Hilinawalo Balaekha Kecamatan Lahusa Kabupaten Nias Selatan.