

Sosialisasi Senam Lansia di Kelurahan Balowerti RW 6 Kota Kediri

Arif Nurma Etika^{1*}, Wiwin Sulistyawati², Yeni Luviana Novita Agnes³, Indah Jayani⁴,

Rudi Tri Prasetyo⁵, Yudied Agung Mirasa⁶, Endang Mei Yunalia⁷,

Idola Perdana Sulistyoning Suharto⁸, Satria Eureka Nurseskasatmata⁹

arif.etika@unik-kediri.ac.id^{1*}, wiwin.sulistyawati@unik-kediri.ac.id²,

novita.agnes@unik-kediri.ac.id³, indah.jayani@unik-kediri.ac.id⁴,

rudi.triprasetyo@unik-kediri.ac.id⁵, yudiedagung@unik-kediri.ac.id⁶,

endang.mei@unik-kediri.ac.id⁷, idolaperdana@unik-kediri.ac.id⁸, satria.en@unik-kediri.ac.id⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Program Studi S1 Keperawatan

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Kediri

Received: 31 01 2022. Revised: 19 03 2022. Accepted: 10 04 2022.

Abstract : The elderly are vulnerable individuals, so their health needs to be improved. Knowledge of the elderly about maintaining health also needs to be improved. One way to improve the health of the elderly is through elderly exercise. The purpose of this implementation is to increase the knowledge of elderly about elderly exercise. The implementation method is divided into three stages. The first stage is to make preparations (coordination with partners, for example, caregivers), the next stage is to carry out activities (implementing counseling and simulation of elderly exercise), and the last stage is evaluation. The implementation was carried out in RW 6 Balowerti on 2-7 June 2021. This implementation was followed by 38 elderly. Based on the results, pretest were obtained almost half (47.4%) of the elderly had less knowledge levels, in the posttest it was found that most (57.9%) of the elderly had a good level of knowledge. From the results of the test, it can be concluded that there is an influence of health education and simulation of elderly exercise on the level of knowledge of the elderly.

Keywords : Elderly; Elderly exercise; Elderly health

Abstrak : Lansia merupakan individu yang rentan, karena lansia mengalami penurunan fungsi organ, sehingga kesehatan lansia perlu ditingkatkan. Pengetahuan lansia tentang cara menjaga kesehatan juga perlu ditingkatkan. Salah satu cara peningkatan kesehatan lansia diantaranya adalah dengan Senam Lansia. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap senam lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan lanjut usia. Metode pelaksanaan dalam pengabdian yaitu yang pertama melakukan persiapan yaitu melakukan koordinasi dengan mitra, tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan, yaitu melaksanakan penyuluhan dan simulasi senam lansia, dan tahap terakhir dalam proses pengabdian ini adalah evaluasi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini di RW 6 Kelurahan balowerti tanggal 2-7 juni 202. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, yang diikuti oleh 38 lansia, didapatkan nilai pretest pada lansia yaitu hampir setengahnya (47,4%) lansia mempunyai tingkat pengetahuan kurang, dan pada posttest didapatkan bahwa sebagian besar (57,9%) lansia mempunyai tingkat pengetahuan baik. Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000, sehingga nilai p value lebih kecil

dari α (0,005). Dari hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dan simulasi senam lansia terhadap tingkat pengetahuan lansia. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini lansia juga bersedia melakukan senam lansia di sekitar rumah mereka, sehingga kesehatan mereka bisa dioptimalkan.

Kata kunci : Kesehatan lansia; Lansia; Senam lansia

ANALISIS SITUASI

Saat ini pandemi Covid 19 masih belum berakhir, sehingga perlu usaha untuk meningkatkan imunitas, terutama pada lansia. Pengertian Lanjut usia berdasarkan Undang - Undang no 13 th 1998 didefinisikan sebagai individu yang berumur 60 tahun keatas. Jumlah lansia di Indonesia semakin meningkat, berdasarkan perkiraan Badan Pusat Statistik, jumlah lanjut usia pada tahun 2045 di Indonesia diperkirakan jumlahnya hampir mencapai seperlima dari seluruh penduduk di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020). Lansia mengalami berbagai penurunan fungsi organ, sehingga lansia mempunyai banyak permasalahan kesehatan. Terlebih lagi pada masa pandemic ini, lansia merupakan kelompok umur yang rentan, sehingga kesehatan lansia perlu di optimalkan. Beberapa permasalahan lansia yang sering muncul diantaranya penyakit degeneratif misalnya hipertensi, diabetes mellitus, serta nyeri pinggang bawah (Pramono & Fanumbi, 2012). Dalam referensi lain dikatakan bahwa permasalahan yang sering muncul pada lansia adalah darah tinggi atau sering disebut dengan hipertensi. Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan kondisi tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (JNC VII, 2003). Dalam referensi lain dikatakan bahwa prevalensi penduduk yang hipertensi di Jawa timur sebesar 36,3% (Riskesdas, 2018). Ketika bertambah umur, prevalensi lanjut usia menderita hipertensi semakin meningkat. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020).

Beberapa penelitian dan pengabdian masyarakat menyatakan bahwa senam lansia efektif untuk mengatasi permasalahan lansia, diantaranya senam lansia efektif dalam menurunkan tekanan darah (Sartika & Vebi, 2020) (Rofika & Yuniastuti, 2018) (Rahayu, 2014), selain itu senam lansia berhubungan dengan kualitas hidup lansia dengan hipertensi (Rofika & Yuniastuti, 2018) (Rahayu, 2014). Senam Lansia juga bermanfaat dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia (Nasa et al., 2018), selain itu senam lansia mempunyai dampak yang baik terhadap aktifitas sehari – hari pada lansia (ADL) misalnya mobilitas dapat meningkat, nafsu makan meningkat, lansia lebih bugar dan segar, perasaannya senang, serta kelelahan otot berkurang (Kowel et al., 2016). Dari berbagai referensi diatas, maka

penting sekali bagi lansia untuk memahami dan mempraktikkan senam lansia dalam kehidupan sehari – hari.

Permasalahan yang terjadi pada daerah mitra adalah kurangnya pemahaman lansia terhadap senam lansia. Sehingga mereka juga jarang melakukan senam lansia, apalagi saat pandemi. Pengetahuan lansia yang masih rendah ini menjadi dasar untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat terkait senam lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan lansia. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia sebagai upaya mempertahankan serta meningkatkan kesehatan lanjut usia

SOLUSI DAN TARGET

Sosialisasi Senam Lansia di Kelurahan Balowerti Rw 6 Kota Kediri ini dilakukan tanggal 2-7 juni 2021. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para lanjut usia tentang senam lanjut usia serta meningkatkan kesehatan lanjut usia di Kelurahan Balowerti RW 6. Pengabdian masyarakat ini penting dilakukan karena lanjut usia merupakan kelompok yang rentan terhadap covid 19. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kematian lebih tinggi pada lansia, (L Wang, He, 2020). Dari paparan di atas, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu memberikan solusi dalam mengatasi permasalahan mitra pengabdian masyarakat yaitu memberikan edukasi/pendidikan kesehatan kepada lanjut usia untuk melakukan senam lansia. Dengan meningkatnya tingkat pengetahuan lansia maka diharapkan mereka mampu melakukan senam lansia secara teratur. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kekebalan tubuh serta kesehatan lanjut usia di masa pandemi.

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap pertama adalah tahap persiapan, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan dan tahap terakhir adalah evaluasi. Kegiatan persiapan diantaranya mengurus perizinan, melakukan koordinasi dengan mitra yaitu kader lansia, ketua RT dan RW 6 di kelurahan Baloerti dalam pelaksanaan program, serta persamaan persepsi dalam kegiatan kader lansia. Pada tahap pelaksanaan dilakukan identifikasi pengetahuan lansia, kemudian memberikann edukasi tentang pentingnya senam lansia, cara melakukan senam lansia. Selain itu juga dilaksanakan pemeriksaan kesehatan lanjut usia berupa pemeriksaan tensi, kolesterol, asam urat, gula darah, serta penyuluhan untuk menjaga kesetabilannya. Dalam pelaksanaan pengabdian lansia ini di targetkan 38 lansia mengikuti program ini. Evaluasi merupakan tahap terakhir dalam

pengabdian ini. Pada tahap ini lanjut usia diminta untuk mengikuti dan memperagakan kembali Gerakan senam lansia yang sudah diajarkan serta menanyakan kepada lansia apakah penjelasan yang sudah diberikan dapat dimengerti serta mengukur tingkat pengetahuan lansia.

HASIL DAN LUARAN

Pada tanggal, 2-7 juni 2021 Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Balowerti RW 6 Kota Kediri. Pada tahap pertama, tim pengabdian berkoordinasi dengan kader lansia, ketua RT dan RW 6 di kelurahan balowerti. Dalam tahap ini kami mengurus perizinan dan berkoordinasi dalam tahap pelaksanaan pengabdian. Pada rapat koordinasi ini kami disarankan untuk tidak mengumpulkan masa terlalu banyak, sehingga dalam proses pelaksanaan disarankan penyuluhan dari rumah ke rumah lansia. Pada tahap pelaksanaan, tim pengabdian dibagi menjadi beberapa kelompok, yang masing – masing kelompok didampingi oleh kader untuk melakukan penyuluhan dan simulasi dari rumah ke rumah. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan lansia terlebih dulu. Tim Pengabdian masyarakat beserta kader lansia memotivasi para lansia untuk tetap melakukan senam, walaupun dilakukan disekitar rumah. Dari pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 38 lansia. Dari pretest yang dilakukan pada lansia didapatkan data bahwa hampir setengahnya (47,4%) lansia mempunyai tingkat pengetahuan kurang,



Gambar 1. Edukasi tentang pentingnya senam lansia dan cara melakukannya

Pada pelaksanaan pengabdian lansia antusias mendengarkan penjelasan serta sesekali menanyakan hal – hal yang tidak mereka fahami. Sebagian lansia juga mengikuti Gerakan senam yang diperagakan oleh tim pengabdian masyarakat. Selain senam, pemeriksaan kesehatan yang lain juga dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat diantaranya pengukuran tensi, pengecekan kadar kolesterol, gula darah, dan asam urat.

Setelah dilakukan penyuluhan dan pengukuran tensi, asam urat, gula darah dan kolesterol dilakukan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan pada lansia. Hasil posttest

didapatkan bahwa sebagian besar (57,9%) lansia mempunyai tingkat pengetahuan baik. Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000, sehingga nilai p value lebih kecil dari α (0,005). Dari hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dan simulasi senam lansia terhadap tingkat pengetahuan lansia. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini lansia juga bersedia melakukan senam lansia di sekitar rumah mereka, sehingga kesehatan mereka bisa dioptimalkan.



Gambar 2 lansia mengikuti Gerakan senam

Hasil dari pengabdian masyarakat ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Najihah & Ramli (2018) bahwa Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal tersebut terjadi karena katup - katup jantung yang tadinya mengalami sklerosis dan penebalan berangsur kembali pada kondisi dasar atau normal, kekakuan miokard berkurang, adanya kontraksi otot jantung, isi sekuncup dan curah jantung tidak lagi mengalami peningkatan. Hal tersebut akan mengakibatkan penurunan tekanan darah pada orang yang melakukan senam lansia secara teratur (Najihah & Ramli, 2018).

Beberapa penelitian mengatakan bahwa senam lansia mampu meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi gejala gangguan tidur serta tingkat kecemasan sehingga lansia dapat hidup sehat dan bahagia di usianya yang senja (Wahyuni, 2015), penelitian yang senada mengatakan bahwa lansia yang sebagian besar menderita hipertensi dan melakukan senam lansia mempunyai kualitas hidup yang sangat baik (Saftarina & Rabbaniyah, 2016). Senam lansia juga dapat memberikan dampak positif pada aktifitas sehari – hari /ADL misalnya peningkatan mobilitas, perasaan senang, segar, bugar dan kelelahan otot berkurang (Kowel et al., 2016).



Gambar 3. Pemeriksaan kolesterol, gula darah, dan asam urat pada lanjut usia

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang diawali dari koordinasi berbagai pihak, kemudian pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan senam lansia, praktek senam lansia dan pengukuran tensi serta gula darah pada lansia dan diakhiri dengan evaluasi. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, yang diikuti oleh 38 lansia, didapatkan nilai pretest pada lansia yaitu hampir setengahnya (47,4%) lansia mempunyai tingkat pengetahuan kurang, dan pada posttest didapatkan bahwa sebagian besar (57,9%) lansia mempunyai tingkat pengetahuan baik. Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000, sehingga nilai p value lebih kecil dari α (0,005). Dari hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dan simulasi senam lansia terhadap tingkat pengetahuan lansia. Hasil Pengabdian ini dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan pengetahuannya terhadap senam lansia dan bagaimana meningkatkan kesehatan lansia. Dari hasil pengabdian ini diharapkan senam lansia ini dapat dipraktekkan secara teratur oleh lansia, sehingga dapat meningkatkan kesehatan lansia dan kualitas hidup lansia.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lansia*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019. In *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. www.dinkesjatengprov.go.id
- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1).

<https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10823>

- Nasa, F. N., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2018). Relationship between Gymnastics Exercise and Insomnia in Elderly. *International Journal of Integrated Health Sciences*, 6(1), 30–35.
- Najihah, & Ramli, R. (2018). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Window of Health*, 1(1), 6–9.
- Pramono, L. A., & Fanumbi, C. (2012). Permasalahan Lanjut Usia di Daerah Perdesaan Terpencil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 6(5), 201. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v6i5.85>
- Rahayu, R. (2014). GYMNASTIC EFFECT ON LIFE QUALITY OF THE ELDERLY WITH HYPERTENSION. *J MAJORITY*, 3(7), 121–127. <https://doi.org/10.2332/allergolint.10-OA-0240>
- Rofika, A., & Yuniastuti, A. (2018). Effectiveness of Tera Gymnastics and Healthy Heart Gymnastics on Blood Pressure Among Elderly With Hipertension in Sinomwidodo Village, Tambakromo Subdistrict, Pati District. *Public Health Perspective Journal*, 3(1), 7–12.
- Saftarina, F., & Rabbaniyah, F. (2016). Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung Correlation Between Elderly Gymnastic With Quality of Life The Elderly Who Suffering Hypertension in Clinic HC UMMI Kedaton Bandar Lamp. *Jurnal JK Unila*, 1(2), 336–341.
- Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas Senam Lansia (Lanjut Usia) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.306>
- Wahyuni, N. P. D. S. (2015). Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. *Proceedings Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA V*, 151, 331–334.