

Tetap Sehat dan Bugar di Usia Senja Melalui Senam Lansia di RT 36 dan RT 38 Jalan Borobudur Balikpapan Utara

Endras Amirta Hanum¹, Siti Syaibatul², Dewi Sabita³

¹Politeknik Borneo Medistra Balikpapan, endras@poltekborneomedistra.ac.id

²Prodi DIII Kebidanan, Politeknik Borneo Medistra,
1911407815401017@akbidborneomedistra.ac.id

³Prodi DIII Kebidanan, Politeknik Borneo Medistra,
2011407815401004@akbidborneomedistra.ac.id

Korespondensi Email: endras@poltekborneomedistra.ac.id

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> <i>Submitted, 2024-12-07</i> <i>Accepted, 2024-12-10</i> <i>Published, 2024-12-19</i></p>	<p><i>Old age is a period that needs to be given attention because during this time, the elderly experience decline. The elderly need to have their physical and mental health monitored, so the desire and ability to behave healthily are necessary to improve their quality of life. Old age is marked by biological decline, as seen in symptoms of physical deterioration, one of which is cognitive decline. Cognitive function is related to physical activity, which affects its structure and function; every physical movement performed stimulates the brain. The decline in physical abilities causes the elderly to become a high-risk group in managing their health issues. Therefore, it is necessary to provide elderly exercise classes for the elderly. The form of this activity consists of senior citizen exercise sessions conducted by the PKM team from Politeknik Borneo Medistra, with participants being all the senior citizens who are respondents in this activity, totaling 35 seniors who attended. In the implementation of this PKM activity, we also did not forget to provide education and health check-ups for the elderly. The result of this PKM activity is an improvement in the quality of life for the elderly (both physically and mentally), and the outcome of this PKM also includes the publication of articles, making them accessible to anyone who needs literature in the form of related articles. As a suggestion in this PKM, it is recommended to frequently conduct elderly exercise activities in collaboration with the local health center's working area..</i></p>
<p><i>Keywords : Healthy, Fit, Old Age, Elderly Gymnastics</i></p>	
<p>Kata Kunci: Sehat, Bugar, Usia Senja, Senam Lansia</p>	
	<p>Abstrak Lansia merupakan masa yang perlu diperhatikan karena masa ini lansia mengalami penurunan (proses penuaan). Lansia perlu diperhatikan kesehatannya baik fisik dan mental sehingga keinginan dan kemampuan berperilaku sehat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup. Usia lanjut ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif.</p>

Fungsi kognitif berkaitan dengan aktifitas fisik yang berpengaruh pada struktur dan fungsinya, setiap gerakan fisik yang dilakukan memberikan rangsangan kepada otak. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok berisiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatannya. Oleh karena itu, perlu diberikan latihan senam lansia pada para lansia. Bentuk dari kegiatan ini berupa latihan senam lansia dari tim PKM Politeknik Borneo Medistra dengan peserta yaitu seluruh lansia yang merupakan responden dalam kegiatan ini sebanyak 52 lansia yang hadir. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tidak lupa memberikan edukasi dan pemeriksaan kesehatan bagi lansia. Hasil dari kegiatan PKM ini terjadi peningkatan kualitas hidup lansia (baik fisik dan mental) dan hasil PKM ini juga berupa luaran publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait. Sebagai saran dalam PKM ini yaitu agar sering dilakukan kegiatan senam lansia bekerjasama dengan wilayah kerja puskesmas setempat.

Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta peningkatan sosial ekonomi mempengaruhi kesehatan dan harapan hidup masyarakat sehingga mengakibatkan peningkatan jumlah lansia. Peningkatan jumlah lansia ini mempengaruhi berbagai kehidupan. Dampak utama dari peningkatan lansia ini adalah meningkatnya ketergantungan pada lansia. Ketergantungan ini di sebabkan oleh kemunduran fisik, psikologis dan sosial lansia.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Banyak orang yang bisa menikmati masa tuanya, namun banyak juga yang meninggal karena sakit karena tidak bisa menikmati masa tuanya. Semua orang menginginkan masa lalu yang indah, tetapi keinginan itu tidak selalu menjadi kenyataan. Dalam kehidupan nyata, banyak orang tua mengalami depresi, stres dan menderita penyakit kronis.

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting dari aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor manusia yang paling penting dalam mempertahankan kehidupan sehari-hari. Terkadang kita lupa betapa pentingnya kesehatan, terutama bagi para lansia. Dewasa ini, masyarakat mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan terutama tubuh. Banyaknya aktivitas yang dilakukan untuk menjaga dan melupakan menjaga kesehatan tubuh. Di sisi lain, terutama lansia, mereka masih kurang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani dan pola hidup sehat. Banyak orang yang mengabaikan kebugaran jasmani, tidak menyadari bahwa kesadaran jasmani sangat berguna dalam aktivitas sehari-hari terutama pada lansia. Di sisi lain, orang beranggapan bahwa olahraga tidak penting untuk menjaga kebugaran jasmani.

Lansia perlu berolahraga secara teratur melalui senam lansia. Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, memdorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang

dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. menerapkan pola hidup sehat, tidak merokok dan menjalani pemeriksaan kesehatan agar dapat menghadapi lansia yang dapat menikmati hidup dan menjaga kebugaran jasmani.

Berdasarkan survey yang dilakukan di jalan Borobudur khususnya pada warga RT 36 dan 38 menunjukkan bahwa adanya lansia yang mengalami gangguan kesehatan sebanyak 5%. Oleh karena itu perlu dilakukan pemantauan lebih lanjut terhadap kebugaran lansia di usia senja.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan pada lansia Jalan Borobudur warga RT 36 dan RT 38 Kecamatan balikpapan Utara dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan senam kesehatan bagi lansia atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan kesehatan peserta lansia mengingat berbagai penyakit yang dialami lansia.

Metode Persiapan, Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim PKM yang terdiri dari Dosen dan mahasiswa kebidanan. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan pelatihan termasuk perlengkapan atau bahan yang harus disiapkan.

Metode Pelaksanaan, Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.30 WITA pada tanggal 19 Oktober 2024 LKS Jalan Borobudur RT 38 dan 39 kecamatan Balikpapan Utara. Tim PKM kemudian melakukan latihan senam lansia serta pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan penyakit peserta lansia. Selanjutnya lansia diberikan latihan senam lansia serta pemeriksaan kesehatan pada peserta lansia yang ingin memeriksakan kesehatannya. Bahkan seluruh lansia dilakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tekanan darah, pemeriksaan kesehatan dan sebagainya.

Metode Evaluasi, Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap lansia dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai kegiatan (senam lansia) pada lansia di Jalan Borobudur warga RT 36 dan RT 38 Kecamatan balikpapan Utara. Peserta lansia tampak bersemangat serta bergembira.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan senam lansia dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di jalan Borobudur RT 36 dan RT 38 Kecamatan Balikpapan Utara dengan melibatkan tim PKM. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 52 lansia dan 3 orang tim. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. berupa senam lansia dan pemeriksaan kesehatan serta edukasi kesehatan. Kegiatan diawali dengan berdoa dan setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan senam lansia selama 2 putaran tetapi sebelumnya diawali dahulu dengan pemanasan badan dan anggota gerak



Gambar 1. Senam Pemanasan lansia



Gambar 3. Senam Lansia

Pada gambar di atas menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia berjalan dengan lancar dan penuh antusias dari peserta yang hadir atas undangan atau sesuai jadwal yang ditentukan oleh tim PKM di jalan Borobudur RT 38 dan RT 36 kecamatan balikpapan utara.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan lansia



Gambar 4. Pemberian Edukasi Lansia

Pada gambar di atas menerangkan bahwa selesai kegiatan senam ansia, kemudian dilanjutkan pemeriksaan kesehatan bagi seluruh lansia seperti mengukur tekanan darah dan sebagainya.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia di jalan Borobudur RT 36 dan RT 38 kecamatan Balikpapan Utara. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang senam lansia. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang senam lansia dan manfaatnya bagi kesehatan lansia.

Hasil Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Siti Aisyah; Retno Sumara; Saidatul Maifuroh, (2020) dengan topik Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya yang menyatakan bahwa kegiatan pelatihan yang diberikan sudah 100% terlaksana, baik di mitra 1 maupun di mitra 2, kemudian hasil pengabdian menyatakan adanya kemauan dan motivasi yang besar dari kedua mitra untuk membentuk kelompok lansia, sehingga lansia mampu melakukan pencegahan dini terhadap penyakit melalui senam lansia.

Demikian juga dengan hasil pengabdian Suminar et al., (2023) yang menyatakan bahwa Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 40 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang senam lansia, dimana pengetahuan cukup 62,5% sebelum penyuluhan, meningkat menjadi pengetahuan baik sebanyak 67,5%. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang Senam lansia dapat meningkatkan kesehatan lansia selain itu senam

lansia diharapkan juga dapat mencegah hipertensi dan penyakit lainnya. Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri atau dengan kata lain kualitas hidup lansia meningkat.

Simpulan dan Saran

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup lansia ditandai dengan banyak lansia yang terlihat bergembira dengan wajah cerah. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang manfaat senam lansia pada peserta yang merupakan lansia di jalan Borobudur RT 36 dan RT 38 Kecamatan Balikpapan Utara. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang senam lansia serta manfaatnya bagi kesehatan lansia.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih bapak RT 36 dan RT 38 Jalan Borobudur kecamatan Balikpapan Utara yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh lansia yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia terutama tentang senam lansia. Terima kasih juga bagi tim PKM lainnya yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Akbar, H., Langingi, A. R. C., Darmin, B, H., Sibua, S., & Soleman, S. R. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecerdasan Emosional Dalam Mengontrol Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Lukaku Kotamobagu. *Jurnal Info Kesehatan*, 11(1), 319–323
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Minahasa Tenggara 2020-2021*. <https://mitrakab.bps.go.id/indicator/12/133/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-minahasa-tenggara.html>
- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Sepriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1208>
- Febria;, I. D. N. A. H. N. (2021). Senam Lansia Di Dusun IV Desa Batu Belah. *Laporan Pkm Nuniversitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1–22.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Rosmaharani, S., & Noviana, I. (2022). Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Bandung. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v2i2.148>
- 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. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11702>
- Riskesdas. 2018. “Hasil Utama Riset Kesehata Dasar.” *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia* 1–100. doi: 1 Desember 2013.
- Rumawas, Marcella Erwina. 2021. “Pengukuran Kualitas Hidup Sebagai Indikator Statu Kesehatan Komprehensif Pada Individu Lanjut Usia.” *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* 1(1):71. doi: 10.24912/jmmpk.v1i1.12088.

- 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.
- Suminar, E., Widiyawati, W., Inayah, Z., & Nikmah, N. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 14–18. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4752>
- Tumaloto, Ella. 2019. “Pengembangan Dan Pendampingan Senam Lansia Di Masyarakat Dungallo Kabupaten Gorontalo.” *Respiratory.Ung.Ac.Id*
- Wahyuni, ni putu dewi sri. 2017. “Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia.” *Jurnal Penjakora* 3(1):66–77.