

**PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI KEGIATAN AKTIVITAS FISIK DAN
PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU KEMUNING KOTA
PALANGKA RAYA**

***Empowerment Elderly Through The Physical Activity And Blood Pressure Check Are
Kemuning City Palangka Raya***

Lensi Natalia Tambunan¹, Evie Trihartiningsih², Dian Purnama Putri³, Sefentina Agustin⁴,
Vina Astika⁵, Pitrya⁶
Kebidanan Akademi Kebidanan Betang Asi Raya¹²³⁴, Mahasiswa Tiga Kebidanan Akademi
Kebidanan Betang Asi Raya⁵⁶
len.enci@gmail.com¹, evietrihartiningsih@gmail.com², dianpurnamaputri@gmail.com³,
sefentina1997@gmail.com⁴, vinvin@gmail.com⁵, pitrya987@gmail.com⁶

ABSTRAK

Lansia bukan suatu penyakit, tetapi tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan system tubuh itu bersifat alamiah atau normal terjadi. Lansia diharapkan selalu beraktifitas fisik seperti berjalan, berolah raga, bergerak sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik. Selain itu, perlu dilakukannya pemeriksaan Kesehatan rutin. Oleh sebab itu perlu pemberdayaan Masyarakat berupa pelaksanaan aktifitas fisik dan pemeriksaan tekanan darah. Lansia mengikuti sebanyak 29 lansia. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan adanya respon yang baik dari lansia yang hadir.

Kata Kunci: Pemberdayaan, Lansia, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

The elderly are not a disease, but the advanced stage of a process of life marked by a drop in the body's ability to adapt with environmental stress. Descending multiple organ capabilities, the function are expected always to be physically active as it goes, exercising, move so that the body is health checks. That's why it takes community empowerment to perform physical activity and blood pressure inspection. Elderly people follow as many as 29 older ones. The result of this activity is that it can be done well and a good response from the elderly present.

Key Word: Empowerment, Elderly, Physical activity

PENDAHULUAN

Posyandu lansia merupakan wahana pelayanan bagi kaum lansia, yang dilakukan dari, oleh dan untuk kaum usia yang menitik beratkan pada pelayanan promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitative. Sementara menurut Pedoman Pengelolaan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut, pelayanan kesehatan di kelompok usia lanjut meliputi pemeriksaan kesehatan fisik dan mental emosional. Kartu Menuju Sehat (KMS) usia lanjut sebagai alat pencatat dan pemantau untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita (deteksi dini) atau ancaman masalah kesehatan yang dihadapi dan mencatat perkembangannya dalam Buku Pedoman Pemeliharaan Kesehatan (BPPK) usia lanjut atau catatan kondisi kesehatan yang lazim digunakan di Puskesmas.

Lansia bukan suatu penyakit, tetapi tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan system tubuh itu bersifat alamiah atau normal terjadi. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Pada umumnya tanda menua mulai tampak pada saat usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah sekitar 60 tahun. Aktifitas fisik dapat merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Esty, 2017 dalam Ariyanto, 2020). Lansia diharapkan selalu beraktifitas fisik seperti berjalan, berolah raga, bergerak sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik. Selain itu, perlu dilakukannya pemeriksaan Kesehatan rutin, kegiatan keagamaan yang diikuti oleh lansia serta mengikuti kegiatan pelatihan seperti pelatihan keterampilan dan kesempatan untuk menyalurkan hobi (Tambunan LN, 2023).

Sasaran kegiatan ini yaitu lansia yang berada di posyandu kemuning wilayah puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Target yang ingin dicapai pada pengabdian masyarakat ini adalah mengajak lansia untuk melaksanakan aktivitas fisik dan pemeriksaan tekanan darah.

METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di posyandu kemuning pada hari minggu tanggal 23 Juni 2024. Kegiatan yang dilakukan adalah dengan jalan santai sebagai intervensi dari aktivitas lansia dan olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh lansia serta pemeriksaan tekanan darah. Pengaruh berolah raga khususnya jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah dapat mencegah dan mengurangi komplikasi kardiovaskuler. Aktivitas fisik atau olah raga sebagai pengobatan non farmakologis pada hipertensi. telah banyak penelitian sebelumnya yang mendukung pernyataan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah pada hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2024. Kegiatan tersebut diantaranya yaitu jalan santai 15 menit, pemeriksaan tekanan darah, edukasi, makan makanan sehat Bersama, serta bercerita Bersama lansia.

Pelaksanaan kegiatan berjumlah 8 orang yang terdiri dari 2 orang dosen dan 6 orang mahasiswa Akademi Kebidanan Betang Asi Raya. Instruktur senam dilaksanakan oleh Santy dan Vina Astika merupakan mahasiswa Akademi Kebidanan Betang Asi Raya. Kegiatan diikuti oleh 29 orang lansia yang dapat hadir di posyandu Kemuning.

Seluruh peserta dikumpulkan terlebih dahulu di halaman rumah kader untuk melakukan senam pagi selama 5 menit, kemudian diarahkan untuk berjalan santai 15 menit dilingkungan tempat berkumpul. Setelah selesai jalan santai, para lansia diberikan makanan sehat berupa pisang rebus, roti, bubur kacang hijau. Setelah itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan dilanjutkan dengan memberikan edukasi .

Edukasi yang diberikan yaitu mengenai aktifitas fisik pada lansia. Aktifitas fisik dapat merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang

dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Pada dasarnya aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Lansia diharapkan selalu beraktifitas fisik seperti berjalan, berolah raga, bergerak sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik.

Melalui Kegiatan pemberdayaan pada lansia ini diharapkan lansia dapat melakukan aktivitas fisik setiap hari secara ringan agar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan ini sangat antusias dan bersemangat, hanya yang menjadi kendala yaitu ada beberapa lansia yang belum bisa mengikuti kegiatan karena sakit dan berhalangan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini lansia menjadi semangat memahami betapa pentingnya melakukan aktifitas fisik setiap hari selain kegiatan yang dilakukan rutin di rumah.



Gambar 1. Jalan Santai Bersama lansia

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan. Beberapa kegiatannya yang telah dilakukan yaitu lansia yang ada di posyandu kemuning mampu menerapkan aktifitas fisik setiap harinya. Lansia mampu meningkatkan kualitas hidupnya, mencegah penyakit hipertensi, mampu mengontrol penyakit hipertensi dengan rutin kontrol ke puskesmas jika ada yang memiliki penyakit hipertensi.

Dilihat dari respon peserta, kegiatan ini memberikan banyak manfaat bagi lansia, agar lansia memiliki kualitas hidup yang tinggi dengan bergerak aktif. Selain itu memberikan lansia motivasi agar dapat menerima kondisi di hari tua saat ini, agar lansia menjadi sehat baik secara mental maupun fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Kemuning dan Akademi Kebidanan Betang Asi Raya yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48-55.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83-90.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *KESMAS*, 10(6).
- Rohmah, A. I. N., & Bariyah, K. (2012). Kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal keperawatan*, 3(2).
- Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rosidin, U. (2021). Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia dari Aspek Psikologis: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 335-348.
- Tambunan, LN & Trihartiningsih (2023). Literature Review Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Journal of Digital Community Services*.