

**PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI SENAM LANSIA DI
POSYANDU KEMUNING WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAYON KOTA
PALANGKA RAYA**

***Improving The Quality Of Life Of The Elderly Through Elderly Exercise At Posyandu
Kemuning Working Area Of Kayon Health Center, Palangka Raya City***

Evie Trihartiningsih¹, Lensi Natalia Tambunan², Dian Purnama Putri³, Sefentina Agustin⁴, Mitra Maycella⁵, Santi⁶, Mila Aulia Putri⁷, Jessica Kamelia Lauri⁸, Lara⁹
Kebidanan Akademi Kebidanan Betang Asi Raya¹²³⁴, Mahasiswa Tiga Kebidanan
Akademi Kebidanan Betang Asi Raya⁵⁶⁷⁸⁹
evietrihartiningsih@gmail.com¹, len.enci@gmail.com², dianpurnamaputrii@gmail.com³,
sefentina1997@gmail.com⁴, mitramaycella92@gmail.com⁵, ssan99277@gmail.com⁶,
milaauliaputriiii@gmail.com⁷, kameliajessika@gmail.com⁸, larapinang@gmail.com⁹

ABSTRAK

Lansia akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan sehari-harinya yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk memerlukan bantuan orang lain. Salah satu cara untuk memperbaiki kesehatan lansia adalah dengan senam lansia. Senam lansia membuat tubuh agar tetap bugar dan tetap segar sehingga bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode penyuluhan, dimana penyuluhan dilakukan di halaman Posyandu Kemuning. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan sebanyak 42 lansia. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah terlaksananya senam lansia serta adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Peningkatan kualitas hidup, Lansia, Senam lansia

ABSTRACT

The elderly will experience setbacks, especially in the area of physical abilities, resulting in problems in meeting their daily needs, which can result in increased dependence on needing help from others. One way to improve the health of the elderly is with elderly exercise. Elderly exercise keeps the body fit and fresh, so it is useful for inhibiting the degenerative/aging process. The method used in this activity is the counseling method, where counseling is carried out in the Kemuning Posyandu yard. The number of seniors who took part in the activities was 42 seniors. The results achieved from this activity are the implementation of elderly exercise and an increase in elderly knowledge regarding improving the quality of life of the elderly.

Keywords: *Improving quality of life, elderly, elderly exercise*

PENDAHULUAN

Usia lanjut ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif. 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 kesehatan. Penurunan fisik tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan. Hal ini mengakibatkan lansia mengalami resiko jatuh dan cidera.

Senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua tetapi ada juga yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa menikmati masa tua yang Bahagia. Untuk dapat menghadapi lansia yang bisa menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya makanya lansia harus melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansianya (Wahyuni 2017).

Tujuan dari program pengabdian (PKM) yang di lakukan di Posyandu Kemuning adalah peningkatan kualitas kesehatan bagi lansia dengan melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. Adapun manfaat secara umum dalam kegiatan pengabdian, Senam Lansia ini sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Senam lansia yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia. Kualitas hidup Lansia didesa bangun rejo identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi.

Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang terdata di Posyandu Kemuning. Adapun target luaran yang ingin dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat adalah terdapat peningkatan kualitas hidup lansia setelah mengikuti senam lansia. Dalam konteks Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Kemuning ini, kami memberikan solusi yang akan ditawarkan, diantaranya sebagai berikut :

1. Memberikan penyuluhan tentang senam lansia dan bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup lansia.
2. Mengajarkan cara bagaimana melaksanakan senam lansia
3. Melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Posyandu Kemuning pada hari Minggu, tanggal 23 Juni 2024 Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini ada beberapa tahap atau proses yang dilalui yaitu:

1. Tim pelaksana pengabdian masyarakat pada tanggal 1 sd 20 Juni melakukan survey pendahuluan terkait masalah-masalah yang dihadapi oleh Posyandu Kemuning dengan berdiskusi bersama dengan Kader, tenaga kesehatan serta para lansia. Setelah mendapatkan data maupun informasi tim pelaksana melanjutkan membuat proposal pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kebutuhan dari ide dan masukan-masukan terkait dengan kualitas hidup lansia. Hingga proposal selesai disusun, kemudian proposal di ajukan ke lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (LPPM) untuk dapat diberi bantuan guna menunjang kegiatan tersebut.
2. Setelah proposal disetujui selanjutnya tim pelaksana melakukan penjadwalan pelaksanaan kegiatan dengan menghitung jumlah lansia yang bisa ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

3. Dari 42 Lansia yang terdata, lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan ini berjumlah 40 orang, pelaksanaan kegiatan tersebut berlangsung ± 120 menit dengan uraian sebagai berikut:
- Senam lansia 30 menit
 - Penyuluhan lansia 30 menit
 - Pemeriksaan kesehatan 60 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “peningkatan kualitas hidup lansia melalui senam lansia di Posyandu Kemuning”. Lansia yang hadir pada saat kegiatan berjumlah 40 orang (95%) dari 42 Lansia yang terdata. Lansia yang hadir cukup antusias dalam mengikuti kegiatan ini karena lansia sangat kooperatif pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan serta hampir 100% lansia dapat mengikuti kegiatan senam lansia.



Gambar 1. Tim Pelaksana Dosen dan Mahasiswa



Gambar 2. Kegiatan senam Lansia



Gambar 3. Kegiatan Pemeriksaan Lansia

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita dengan kata lain secara perlahan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ sehingga dapat memengaruhi kemandirian dan kesehatan lanjut usia (Nugroho, 2008). Proses menua pada lansia yang salah satunya adalah berkurangnya serabut otot pada proses menua menyebabkan menurunnya kekuatan otot. Biasanya berjalan menjadi kurang stabil karena lemahnya otot paha bagian depan dan berkurangnya koordinasi antar otot. Penurunan kekuatan kaki lebih jelas terasa menurun dan mungkin mulai terasa osteoporosis (pengerosan tulang), sehingga kekuatan makin berkurang. Peranan latihan beban sangat penting untuk menguatkan tulang agar tidak mudah jatuh (Suroto, 2014).

Senam lansia yaitu bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh yang umumnya dilakukan pada pagi hari dengan waktu 15-30 menit setiap hari untuk mendapatkan kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincihan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina dan lain-lain. Senam lansia akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh. Senam lansia akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar sehingga memacu hormon endorphin yang berfungsi memberikan rasa bahagia (Widianti, 2010). Dengan diadakannya senam lansia ini diharapkan lansia dapat memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Apabila senam lansia ini dilakukan secara teratur maka akan dapat meningkatkan aktivitas sehari-hari lansia. Setelah diberikan penyuluhan pada lansia terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang senam lansia, hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil evaluasi pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Pendidikan Kesehatan			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	5	12,5	30	75,0
Cukup	6	15,0	5	12,5
Kurang	29	72,5	5	12,5
Total	40	100	40	100

Berdasarkan tabel di atas pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan lansia sebagian besar pada kategori kurang yaitu 29 (72,5%) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan lansia sebagian besar menjadi baik yaitu 30 (75,0%). Menurut peneliti, adanya perubahan pengetahuan responden disebabkan karena pemberian informasi yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait senam lansia, hal ini dibuktikan pada hasil uji statistik dengan uji *Mc Nemar test* diperoleh nilai p value 0,000 ($< \alpha 0,05$) artinya ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Selain itu didukung dengan latar belakang pendidikan mayoritas SMA. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah seseorang tersebut menerima informasi. Pemberian Pendidikan kesehatan akan memperkaya pengetahuan lansia tentang senam lansia. Sesuai dengan teori Notoatmodjo (2017) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*). Berdasarkan pengalaman dan penelitian diperoleh bahwa perilaku yang didasari pengetahuan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Selain itu, faktor usia juga dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui pengajaran dan pelatihan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah seseorang tersebut menerima informasi (Budiman & Agus, 2014). Untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dapat melalui promosi atau pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan upaya menyebarkan suatu informasi dengan tujuan agar penerima informasi mengalami peningkatan pengetahuan khususnya tentang senam lansia.

Melalui peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia, maka harapan adanya peningkatan pengetahuan mengenai senam lansia dan kualitas hidup lansia sehingga ke depan para lansia mampu secara mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan

a. Faktor pendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yakni:

- 1) Bagi lansia tema ini adalah tema yang sangat menarik, sebab tema ini merupakan kebutuhan yang paling mendasarkan bagi lansia khususnya pada lansia wanita. Melihat masalah-masalah yang sering terjadi pada lansia sehingga tema ini sangat diterima pada saat kegiatan penyuluhan.
- 2) Para lansia terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan ini karena lansia sangat kooperatif dalam kegiatan ini.

b. Faktor penghambat kegiatan pengabdian pada masyarakat, yakni:

- 1) Sulitnya menentukan waktu kegiatan senam lansia dikarenakan keterbatasan waktu lansia di Posyandu Kemuning

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kegiatan ini, peserta atau para Lansia menjadi lebih paham bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup lansia melalui senam lansia sehingga harapan kedepan para Lansia menjadi lebih mandiri dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Adapun hasil-hasil yang dicapai dan bermanfaat dalam pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Kemuning adalah sebagai berikut :

1. Lansia memperoleh materi-materi penyuluhan serta mengetahui secara mendalam mengenai senam lansia

2. Lansia memperoleh pelayanan pemeriksaan kesehatan
3. Hasil diskusi sebagai bahan kajian pemecahan permasalahan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.
4. Tanggapan dan Keaktifan Masyarakat terhadap kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Kegiatan penyuluhan upaya meningkatkan kualitas hidup lansia ini ditanggapi positif dan antusias oleh para lansia sebagai peserta aktif. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang muncul dan diskusi serta dialog-dialog ringan setelah pemateri menyampaikan ceramah hingga sampai kegiatan selesai.

KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul peningkatan kualitas hidup lansia melalui senam lansia di Posyandu Kemuning dapat disimpulkan bahwa kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan selama 1 hari dalam bentuk penyuluhan peningkatan kualitas hidup lansia melalui senam lansia, antusias dalam mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebab tema yang disajikan sesuai dengan masalah yang terjadi di Posyandu Kemuning.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka ada beberapa hal yang dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan kegiatan senam lansia terus dilaksanakan untuk peningkatan kualitas hidup lansia
2. Diharapkan dengan adanya MoU dan Kerjasama antara Dinas Kesehatan Kota dengan AKBID Betang Asi Raya dalam rangka meningkatkan kualitas hidup lansia di Posyandu Kemuning

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), diucapkan terima kasih kepada:

1. Kepala Puskesmas Kayon
2. Kader Posyandu Lansia
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat AKBID Betang Asi Raya Palangka Raya

DAFTAR PUSTAKA

Aisah (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari pada Lansia Di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur. Jurnal Publikasi STIKES Ngudi Waluyo Ungaran

Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lansia Tahun 2023*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>

Budiman, & Agus, R. (2014). Kapita Selekta Kuesioner (Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan). In *Salemba Medika*. <https://doi.org/10.22435/bpsk.v15i4Okt.3050>

Julhana. 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Lansia Di Desa Puyung Wilayah Kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok

Tengah.
<https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/wp-content/uploads/legacy/jurnal/dokumen>

<https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/wp-content/uploads/legacy/jurnal/dokumen>

Maryam. S. 2012. Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya. Jakarta: Salemba Medika

Notoatmodjo Soekidjo. (2017). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.

Setiono (2017)).senam lansia. Panduan Senam Lansia. Diakses 17 Juni 2023 dari <http://irasuryani5.wordpress.com/2013/10/07/senam-lansia-2/>

Suroto. (2014). Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.

Wahyuni, ni putu dewi sri. 2017. “Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia.” Jurnal Penjakora 3(1):66–77.

Widianti, T.A dkk.2010.Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medik