

Efforts to Improve The Quality Of Life For The Elderly With A Fit Elderly Exercise Program

Intan Azkia Paramitha¹✉, Rini Kristiyanti², Herliyani Dwi Saputri³, Herni Rejeki⁴, Erwin Novita⁵, Annisa Aulia Putri⁶

^{1,2,3,5} Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

^{4,6} Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

✉ intanazkia09@gmail.com

Abstract

Old age is a period of life that needs attention, because this period is vulnerable to degenerative diseases and the quality of life is decreasing. The purpose of this community service is to make efforts to improve the quality of life of the elderly by carrying out fitness exercises for the elderly. The method of implementing community service is to carry out elderly gymnastics through light movements with the help of the community service team also using loudspeakers. The results of community service are conveyed information and the implementation of elderly fitness exercises in improving their quality of life. Suggestions for the elderly are to be able to carry out fitness exercises for the elderly so that the quality of life increases.

Keywords: *Elderly Fitness Exercise; Quality of Life*

Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Program Senam Bugar Lansia

Abstrak

Usia lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian, karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup yang semakin menurun. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan upaya peningkatan kualitas hidup lansia dengan melaksanakan senam bugar lansia. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah dengan melaksanakan senam lansia melalui gerakan ringan dengan bantuan dari tim pengabdian masyarakat juga menggunakan pengeras suara. Hasil pengabdian masyarakat adalah tersampaikan informasi dan terlaksananya senam kebugaran lansia dalam meningkatkan kualitas hidupnya. Saran bagi lansia adalah agar dapat melaksanakan senam bugar lansia dengan agar kualitas hidup meningkat.

Kata kunci: Kualitas Hidup; Senam Bugar Lansia

1. Pendahuluan

Kesegaran jasmani adalah sebuah kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga karena merupakan salah satu unsur utama yang dapat menunjang kegiatan sehari-hari. Namun individu seringkali lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi saat di usia senja, kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat menjadi beberapa pemicunya (15).

Menurut data dari World Population Prospects dan United Nation (UN) menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan persentase penduduk lanjut usia paling tinggi (37,6%) dibanding negara ASEAN lainnya. Hasil sensus penduduk Indonesia pada tahun 2010, jumlah populasi lanjut usia di Indonesia berkisar 18,04 juta atau 7,6% dari total populasi di Indonesia. United Nation memprediksikan bahwa persentase penduduk

Indonesia berusia di atas 60 tahun akan meningkat menjadi 25% atau mencapai 74 juta pada tahun 2050 (8).

Usia lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian, karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup yang semakin menurun (3). Penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Penyakit degeneratif antara lain hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, diabetes mellitus, osteoporosis, penyakit sendi, asma, katarak, dan sebagainya (9). Peningkatan beberapa jenis penyakit ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia sehingga lebih banyak dialami oleh lansia. Proses pertambahan usia juga diiringi dengan terjadinya penurunan fungsi organ tubuh akibat berkurangnya kemampuan sel beregenerasi dan mempertahankan strukturnya (3).

Aktivitas fisik pada lansia sangat diperlukan untuk menjaga agar otot dan syaraf-syaraf masih peka dan tidak kaku. Masalah berikutnya adalah kegiatan posyandu lansia yang sudah berjalan dengan baik, sudah ada pemeriksaan timbangan badan, tensi darah, namun belum ada tindak lanjut dalam meningkatkan kualitas hidup lansia seperti ajakan penerapan pola hidup yang sehat dan senam kebugaran bersama para lansia (4).

Menurut Giriwijoyo dkk (2019), Apabila kebugaran jasmani lansia terjaga, maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain yaitu psikis sosial dan ekonomis, sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang. Oleh sebab itu, diperlukan suatu program atau pemberdayaan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Pemberdayaan merupakan suatu upaya untuk membangun daya, dengan cara mendorong, memotivasi, dan membangkitkan kesadaran akan potensi yang dimilikinya serta berupaya untuk mengembangkannya (5).

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan upaya peningkatan kualitas hidup lansia dengan melaksanakan senam bugar lansia.

2. Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan metoda melaksanakan senam bugar lansia. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen dan mahasiswa. Tim melakukan pelaksanaan senam bugar di Masjid Al-Mujahidin Tangkil Kulon. Mitra kegiatan adalah masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni II. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi persiapan dan pelaksanaan. Persiapan meliputi pengurusan administrasi, persiapan sound sistem dan persamaan persepsi tentang kegiatan bersama lansia. Setelah persiapan selesai, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melakukan senam bugar lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Bentuk kegiatan berupa melaksanakan senam bugar lansia pada 25 orang lansia yang hadir. Kegiatan tersebut dilakukan oleh tim yang terdiri dari dosen, dan mahasiswa. senam bugar lansia berisi gerakan senam yang sederhana dan mudah dilakukan yakni untuk anti nyeri, mencegah cedera otot, melatih saraf, adapun gerakannya dengan meregangkan otot dikepala dan leher, merentangkan tangan, meregangkan leher, menggerakkan badan, meluruskan kaki dan meregeangkan pergelangan kaki. Senam khusus lansia ini selain dapat mencegah penyakit degeneratif namun juga akan membantu

dalam menyeimbangkan koordinasi tubuh dan meningkatkan suasana hati yang baik, saat suasana hati baik maka kualitas hidup lansia meningkat.

Senam bugar lansia dilakukan didalam Masjid Al-Mujahidin Tangkil Kulon dengan menggunakan soundsystem. Peserta yang telah hadir untuk mengisi absensi dan form pretest terlebih dahulu. Kegiatan dilakukan pada hari sabtu, 06 Agustus 2022. Pelaksanaan dalam kurun waktu 90 menit. Kegiatan pemberian post test dilakukan setelah berapa hari kegiatan. Kegiatan dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Melakukan gerakan senam dengan meregangkan tangan



Gambar 2. Peserta mendengarkan penjelasan singkat tentang manfaat senam



Gambar 3. Peserta bersiap-siap untuk melakukan senam



Gambar 4. Peserta mendengarkan penjelasan singkat tentang manfaat senam



Gambar 5. Ketua tim sedang membantu lansia dalam menyesuaikan gerakan senam yang benar

Pembahasan

Pada awal pertemuan diberikan pre test kepada sasaran untuk mengetahui pengetahuan sasaran seputar senam lansia, dimana pada Tabel 1 menunjukkan bahwa kategori pengetahuan sebelum dilakukan senam adalah 72% cukup dan 28% kurang. Setelah dilakukan pelaksanaan gerakan senam serta penjelasan manfaat senam bugar kategori pengetahuan menjadi 80 % baik dan 20 % cukup. Perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah edukasi sangat signifikan. Peserta mengetahui Gerakan senam bugar dan dapat mengimplementasikan secara mandiri sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan rutin menjalankan aktivitas fisik yang baik.

Tabel 1. Perbandingan sebelum dan setelah pelaksanaan senam (n=25)

Pengetahuan	Pre-Test		Post -Test	
	n	%	n	%
Baik	0	0	20	80
Cukup	18	72	5	20
Kurang	7	28	0	0
Total	25	100	25	100

Gerakan senam dilakukan bersama antara tim dosen dan mahasiswa beserta peserta lansia. Kuesioner diberikan kepada 25 peserta, yang merasakan manfaat dari gerakan senam yang rutin dipraktekkan. Peningkatan pengetahuan dan manfaat ini meliputi pengertian, tujuan, manfaat, dan seberapa rutin dalam melaksanakan gerakan senam dalam seminggu.

Kowel, dkk (2016) menjelaskan dalam penelitian ini terdapat hal positif yang dirasakan lansia setelah senam lansia bahwa responden mengalami peningkatan kebugaran tubuh, nafsu makan meningkat, peningkatan mobilitas, kualitas pernafasan meningkat, derajat kelelahan otot mengalami penurunan, menghilangkan nyeri bahu kronis, keinginan kerja meningkat, dan mengalami perubahan positif pada ADL. Hasil dari penelitian Iffah (2020) menjelaskan Setelah dilakukan senam terlihat perkembangan yang didapatkan pada lansia seperti bisa bersosialisasi dalam senam, bisa lebih banyak berkomunikasi, ada perubahan prilaku dimana lansia mulai sering bertegur sapa, dan bercanda. Senam ini dapat meningkatkan interaksi karena komunikasi.

Hal ini terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumowardani (2014) dimana pemberian aktivitas fisik berupa latihan senam pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup yang diukur dengan Mac New Heart Disease Health Related QoL disertai dengan peningkatan kekuatan dan stamina serta mengurangi kecemasan dan depresi yang dialami oleh kaum lansia. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mair J.L (2014) dimana mereka melakukan pengukuran kualitas hidup dengan SF-36 pada kelompok yang melakukan aktivitas tinggi dan kelompok yang melakukan aktivitas rendah, hasilnya kelompok yang melakukan aktivitas tinggi memiliki skor kuesioner lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang melakukan aktivitas rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardius Ali (2018) bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan lansia ($p=0,014$), dimana keseimbangan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani. Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Adiputra (2016) menunjukkan hasil bahwa pemberian senam lansia berpengaruh secara signifikan terhadap tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi yaitu nilai $p(0,000) < 0,05$ dan tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi yaitu $p(0,000) < 0,05$. Meril (2016) menemukan bahwa pemberian intervensi senam lansia pada lansia dengan nyeri lutut efektif untuk mengatasi nyeri lutut pada lansia. Hasil penelitian sesudah dilakukan terapi senam lansia menunjukkan bahwa sebesar 86,7% lansia memiliki skala nyeri 0 atau tidak nyeri dan 13,33% lansia mempunyai skala nyeri 1 atau skala nyeri ringan.

Senam bugar lansia ini telah dilakukan diberbagai daerah sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia, bahkan pemerintah semakin menggalakkan senam bugar lansia ini dengan mengadakan senam bersama-sama disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan perlombaan senam bugar lansia yang ditujukan untuk menarik minat lansia terhadap senam bugar lansia dan meningkatkan kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia, akan tetapi hal tersebut tidak terlepas dari dukungan dan kesadaran keluarga sehingga para lansia merasa termotivasi untuk melakukan senam bugar lansia demi kualitas kesehatannya dan menjalani hari tuanya dengan sehat dan bahagia. Hal ini

sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Betty R (2015) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lansia mengikuti senam bugar lansia di posyandu lansia Kondang Waras dengan $p\text{-value} = 0,001$.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai senam bugar lansia, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan juga kesadaran peserta tentang pentingnya senam bugar dalam mencegah penyakit degeneratif dan meningkatkan kualitas hidup dengan dibuktikan dengan nilai pre-test dan post-test yang diberikan. Para peserta menyampaikan bahwa melalui kegiatan ini, kesadaran mereka untuk senam meningkat, pengetahuan mereka bertambah, oleh sebab itu para peserta dan juga pihak Puskesmas Kedungwuni II menginginkan agar kegiatan ini rutin dilakukan untuk mengevaluasi kegiatan secara berkesinambungan. Rencana selanjutnya dari tim adalah melakukan monitoring dan evaluasi untuk keberlanjutan senam bugar yang telah dilakukan dan memberikan informasi lain yang berkaitan dengan kualitas hidup lansia.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan Puskesmas Kedungwuni II sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga dapat menyampaikan ucapan terimakasih kepada para *reviewer* dan *proofreader*, pihak Masjid Al-Mujahidin Tangkil Kulon yang membantu menyiapkan *set up* peralatan juga pada mahasiswa yang membantu kegiatan.

Referensi

- [1] Adiputra, Nyoman Et Al, "Perbandingan Kombinasi Bergantian Senam Lansia Dan Latihan Core Stability The Comparison Of Turn Combination Of Elderly Gymnastic And Core Stability Exercise With Elderly Gymnastic Only To Increase." *Sport And Fitness Journal* 4(1): 1–15, 2016.
- [2] Betty R, Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam bugar lansia di posyandu lansia Kondang Waras Situbondo, 2015.
- [3] Carty, C.P., Mills, P.M., dan Barrett, R.S, Recovery from Forward Loss of Balance in Young and Older Adults Using The Stepping Strategy. School of Physiotherapy and Exercise Science, Griffith Health Institute, Griffith University, Gold Coast, Queensland 4222, Australia, 2015.
- [4] Costa, P.D., Wahyuni N., Purnawati S., dan Dinata I.M.K, Pelatihan Hatha Yoga Modifikasi pada Lansia di Denpasar Timur. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/viewFile/18400/11919>, 2016.
- [5] Dewi, S.R, Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Yogyakarta: Deepublish Efendi, F dan Makhfudli. Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan, Jakarta: Salemba Medika, 2016.
- [6] Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z, Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019.
- [7] Iffah, Nur, "Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Posyandu Kel. Madyopuro, Kec. Keungkidang Malang." *Conference On Research & Community Services*: 433–41. 5, 2020.

- [8] Kemenkes RI, Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia, Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659, 2016.
- [9] Kholifah, S. N, Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2016.
- [10] Kowel, Richard, Herlina I S Wungouw, And Vanda D Doda, “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Derajat Depresi Pada Lansia Di Panti Werda.” Jurnal E-Biomedik (Ebm) 4, 2016.
- [11] Kusumowardani, A dan Puspitosari, A. 2014. Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di Desa sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 3(2): 106-214, 2016.
- [12] Mair, J.L., Laudani, L., Vanozzi, G., dan Vito, G.D, Neuromechanics of Repeated Stepping with External Loading in Young And Older Women. Eur J Appl Physiol. DOI 10.1007/s00421-014-2826-9, 2014.
- [13] Mardius, Ali, And Yuni Astuti, “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.” Journal Of Education Research And Evaluation (November). 7, 2018.
- [14] Meril Valentine Manangkot, et al, “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading.” Jurnal Keperawatan Community Of Publishing In Nursing (Coping) Ners (April): 24–27, 2016.
- [15] Sri., & Ghazy, editor, Indonesia Monograph Series: No.1, Indonesia on the Threshold of Population Ageing. Jakarta: United Nations Population Fund [UNFPA] Indonesia, 2014.