

Optimalisasi Aktivitas Lansia dengan Senam Lansia di Padukuhan Gentingan, Sidoagung-Yogyakarta

Indriani*¹, Erina Widayanti², Alfanny Virginia³, Faza Alya Rahmina⁴

^{1,4}Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

^{2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

*e-mail: indriani@unisayogya.ac.id¹, erinawidayanti123@gmail.com², alfannyvirginia21@gmail.com³, fazaalya19@gmail.com⁴

Abstrak

Kegiatan senam lansia merupakan sebuah inisiatif pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mencegah penyakit tidak menular (PTM), kebugaran fisik, meningkatkan kualitas hidup lansia, dan memperkuat ikatan sosial dalam komunitas. Lansia Yogyakarta masih belum memiliki kesadaran akan pentingnya melakukan senam lansia. Salah satu padukuhan yang secara kesadaran masih kurang akan hal itu adalah Padukuhan Gentingan, Kalurahan Sidoagung, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Fakta tersebut menjadi alasan KKN kelompok 67 dari Universitas Aisyiyah Yogyakarta untuk melakukan kegiatan senam lansia agar masyarakat Padukuhan Gentingan paham akan pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut usia. Sehingga diharapkan masyarakat selalu menjalankan kegiatan senam lansia. Masyarakat yang paham akan pentingnya menjaga kesehatan lanjut usia diharapkan dapat terhindar dari berbagai penyakit dan selalu menjaga kebugaran fisik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dan survei lokasi. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan kegiatan senam lansia di Padukuhan Gentingan yaitu terdapat peningkatan Kesehatan pada lansia dan menerapkan kegiatan senam lansia secara berkelanjutan.

Kata kunci: Aktivitas Lansia, Kebugaran Fisik, Kualitas Hidup, Senam Lansia

Abstract

Elderly exercise activities are a community service initiative that aims to prevent non-communicable diseases (PTM), and physical fitness, improve the quality of life for the elderly, and strengthen social ties in the community. Based on Law No. 13 1998 who are aged 60 years and over are elderly (elderly). Indonesian society, especially in the Yogyakarta area, still does not have an awareness of the importance of doing exercise for the elderly. One of the padukuhans that still lack awareness of this is the Gentingan Padukuhan, Sidoagung Village, Godean District, Sleman Regency. This fact is the reason for KKN group 67 from Aisyiyah University Yogyakarta to carry out elderly exercise activities so that the people of Padukuhan Gentingan understand the importance of maintaining health in old age. So it is hoped that the community will always carry out elderly exercise activities. People who understand the importance of maintaining the health of the elderly are expected to be able to avoid various diseases and always maintain physical fitness. The methods used in this research are descriptive methods and location surveys. The results obtained after carrying out elderly exercise activities in Padukuhan Gentingan were that there was an improvement in the health of the elderly and sustainably implementing elderly exercise activities.

Keywords: Elderly Activities, Elderly Exercise, Physical Fitness, Quality of Life

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan jumlah lansia didunia meningkat termasuk di Indonesia dan menjadikan kelompok populasi beresiko dan rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, isolasi sosial, dan penurunan kualitas hidup [1]. Menurut WHO, 2022 [2] akan terjadi peningkatan populasi pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Pada saat itu, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Sedangkan di Indonesia, populasi lansia adalah 9,77% di tahun 2010, dan mengalami peningkatan mencapai 11,34% di tahun 2020 [3]. Data dari Badan Pusat Statistik (2019) mendapatkan bahwa dalam waktu hampir lima dekade (1971-2019) telah terjadi peningkatan sekitar dua kali lipat sehingga persentase lansia menjadi 9,6% atau sekitar 25,64 juta orang. Di Provinsi DIY, berdasarkan hasil Sensus penduduk 2023 yang dilakukan Bada Pusat Statistik (BPS) [4], menunjukkan bahwa DIY merupakan provinsi dengan penduduk lansia

terbesar skala nasional dengan jumlah lansia sekitar 3,68 juta jiwa atau 17,33% dari total penduduk Daerah Isitmewa Yogyakarta [5].

Peningkatan penduduk lansia akan menjadi sebuah peta masalah sosial, ekonomi dan Kesehatan [6]. Proses menua yang dialami lansia mengakibatkan masalah yang berkaitan dengan perkembangan kehidupan lansia baik dari segi fisik, mental maupun psikososialnya [7]. Selain itu dengan bertambahnya usia terjadinya penurunan fungsi patologi dan fisiologi yang mengakibatkan lansia beresiko tinggi menghadapi penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus (DM), penyakit jantung, osteoporosis, menghadapi penurunan fungsi fisik dan mental, seperti gangguan kognitif, depresi dan gangguan pada muskuloskeletal yang menimbulkan keluhan nyeri [8]. Umumnya PTM disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, salah satunya adalah kurang aktivitas fisik. Rendahnya aktifitas fisik pada lansia, selain disebabkan karena penurunan fungsi fisiologis, disebabkan juga karena kurangnya pengetahuan tentang manfaat aktifitas fisik, kurangnya dukungan sosial dan keterbatasan fasilitas yang ramah lansia yang mendukung lingkungan sekitar. Selain itu teknologi canggih semakin memudahkan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan, sehingga aktivitas yang membutuhkan gerak tubuh pun semakin berkurang.

Program pemerintah sebagai wujud nyata pelayanan kesehatan pada kelompok lansia, adalah merancang pelayanan pada lansia melalui beberapa jenjang. WHO (2020) mengidentifikasi bahwa meningkatnya penyakit PTM disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik dan rekomendasi yang diberikan untuk lansia agar melakukan aktifitas fisik minimal 150 menit/ minggu dan minimal 3x dalam seminggu yang manfaatnya sudah dibuktikan dalam penelitian dapat menurunkan resiko penyakit kronis [9]. Di Indonesia, pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat adalah Posyandu Lansia, pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar adalah Puskesmas, dan pelayanan kesehatan tingkat lanjutan adalah Rumah Sakit [10]. Pembentukan posyandu lansia bertujuan untuk meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat, mendekatkan pelayanan dan meningkatkan peran serta masyarakat dalam pelayanan kesehatan [11]. Kegiatan posyandu lansia meliputi penyuluhan Kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan senam lansia. Senam lansia merupakan salah satu metode yang efektif dalam mengatasi kekuatan otot dan tulang, melatih keseimbangan tubuh, dan membantu melepaskan stres. Senam lansia juga dapat mencegah terjadinya kehilangan masa tulang, tekanan darah stabil, serta terpeliharanya sehatan jantung dan sistem pernafasan. Senam lansia juga dapat merelaksasikan otot-otot tubuh sehingga lansia dapat dapat mengawali tidur karena senam lansia menimbulkan rasa kantuk.

Di Padukuhan Gentingan Kelurahan Sidoagung, permasalahan kesehatan terbanyak adalah penyakit hipertensi, dan terbatasnya pemahaman tentang penyakit tidak menular dan manajemen penyakit pada lanjut usia. Selain itu, belum terlaksananya kegiatan senam lansia yang dapat menjadi solusi untuk mengoptimalkan aktivitas lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Penting untuk memahami bahwa pengenalan senam lansia bukanlah langkah yang sederhana dan memerlukan pemahaman yang mendalam tentang konteks sosial, budaya, dan kesehatan masyarakat di Padukuhan Gentingan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam mencegah penyakit tidak menular, meningkatkan kebugaran fisik, serta meningkatkan kualitas hidup lansia di Padukuhan Gentingan melalui pelaksanaan kegiatan senam lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan aktivitas lansia di Padukuhan Gentingan melalui pelaksanaan senam lansia yang efektif. Dengan pemahaman tentang kondisi lansia di Padukuhan Gentingan, kami berharap bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengoptimalkan aktivitas mereka.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh tim KKN Tematik UNISA Yogyakarta kelompok 67 bersama warga di Padukuhan Gentingan, Kelurahan Sidoagung pada bulan Agustus 2023.

Kegiatan pengabdian menggunakan cara pengumpulan data dengan empat cara: yaitu Observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi/pencocokan data. Observasi dilakukan secara pasif dengan mencermati aktivitas dan perilaku aktifitas fisik masyarakat di Padukuhan Gentingan.

Adapun kegiatan masing-masing tahapan dilakukan:

a. Tahap 1 (Observasi)

Kelompok KKN 67 melakukan survey terhadap kader dan dukuh padukuhan Gentingan terkait peningkatan kebugaran dan aktivitas lansia. Hasil survey didapatkan bahwa lansia di wilayah Padukuhan Gnetingan belum pernah melakukan kegiatan senam lansia.

b. Tahap II (Perizinan)

Berkoordinasi dengan kader dan ibu RT Padukuhan Gentingan terkait waktu pelaksanaan dan tempat kegiatan.

c. Tahap III (Pelaksanaan)

1. Kegiatan senam lansia dilaksanakan pada hari Senin, 28 Agustus 2023 bertepatan di halaman masjid Nurul Yaqin dan hari Minggu, 3 September 2023 bertepatan di halaman rumah ibu RT 1 Padukuhan Gentingan.
2. Kegiatan diikuti oleh 5 kader, 5 ibu RT dan 50 lansia di Padukuhan Gentingan.
3. Sebelumnya disampaikan manfaat senam lansia secara singkat dan praktek bersama kegiatan senam lansia dipimpin oleh mahasiwa KKN Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
4. Memberikan contoh gerakan-gerakan senam lansia dan cara melakukannya dengan benar beserta manfaatnya.
5. Sebelum melaksanakan senam lansia Kelompok KKN menanyaka terlebih dahulu apakah peserta senam dalam keadaan sehat, dan memberikan edukasi tentang pentingnya aktifitas fisik minimal 30 menit/ hari minimal 5x/minggu
6. Melakukan senam dan megoreksi gerakan senam jika terdapat gerakan yang tidak benar dan melakukan dengan benar.

d. Tahap IV (Evaluasi)

1. Menanyakan kembali kepada lansia apakah gerakan senam bisa diikuti dengan mudah oleh seluruh peserta dan memberikan contoh Kembali untuk Gerakan yang tidak dimengerti.
2. Mengingatkan kembali agar gerakan senam dilakukan secara keseluruhan (pemanasan, gerakan inti dan pendinginan).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta senam lansia di Padukuhan Gentingan sebanyak 60 peserta dengan mayoritas berusia 45-55 tahun yaitu 60% dan 40% merupakan ibu-ibu yang berusia >50 tahun (lansia). Mayoritas peserta adalah perempuan (100%). Dari wawancara yang dilakukan, lansia berpartisipasi aktif dalam posyandu lansia tetapi belum ada kegiatan senam lansia. Beberapa lansia menginginkan agar pelaksanaan senam dapat dilakukan secara rutin dan menjadi wadah untuk bersosialisasi antara lansia. Beberapa lansia juga mengeluhkan kondisi sendi dan terbatasnya pengetahuan tentang gerakan senam yang bisa dilaksanakan dirumah. Pelaksanaan senam dipandu oleh mahasiswa KKN dengan gerakan senam dibagi menjadi 3 tahapan yaitu pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Musik yang digunakan menggunakan irama yang lambat (slow) dengan 2x8 hitungan. Pemanasan dilakukan selama 5 menit, gerakan inti yang terdiri dari pelurusan persendian tubuh, Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan, dan musikalitas dan dilakukan selama 15-20 menit. Terakhir pendinginan dilaksanakan selama 3-5 menit dengan fokus pada peregangan kaki, paha, tangan, bahu, kepala dan pernafasan.

Semakin bertambah usia seseorang maka fungsi tubuh dalam regenerasi sel dan dan fungsi normalnya akan menurun bahkan cenderung menghilang sehingga sehingga lebih mudah terserang berbagai penyakit. Dengan melakukan aktivitas fisik senam sehat secara rutin mampu menurunkan risiko terkena penyakit jantung melalui mekanisme penurunan tekanan darah, denyut jantung, menurunnya tonus otot, serta mampu meningkatkan sistem kolaterasi

pembuluh darah [12]. Bagi lansia yang rutin mengikuti program senam sehat dalam latihan kebugaran fisik banyak yang mengalami penurunan tekanan darah signifikan [13].

Senam lansia dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen serta sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh, memiliki dan berdampak positif terhadap peningkatan organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia [14]. Senam lansia dapat membantu daya tahan otot dengan cara melakukan gerakan-gerakan ringan, seperti mengangkat lutut, menendang sehingga tubuh menjadi kuat. Tubuh yang seimbang akan mengurangi resiko terluka.



Gambar 1. Kegiatan Senam Lansia dan Foto Bersama

Pengabdian kepada masyarakat adalah penerapan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni untuk memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Ini adalah langkah konkret untuk mengubah pengetahuan dan penemuan menjadi tindakan yang bermanfaat. Konsep ini menjadi dasar utama untuk memahami pentingnya program senam lansia ini. Hal ini dilakukan dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan yang tepat tentang manfaat senam lansia dengan menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi aktif lansia dalam program ini. Kegiatan senam ini telah menjadi sebuah fenomena positif yang menciptakan minat dan antusias di kalangan warga Padukuhan Gentinean. Terutama, para lansia di komunitas ini merasakan kebahagiaan karena mereka dapat berpartisipasi dalam olahraga ringan yang tidak hanya menyehatkan tetapi juga menyenangkan. Kegiatan ini telah berhasil memperkuat ikatan antara kelompok KKN dengan lansia. Kelompok KKN di Padukuhan Gentinean telah berperan aktif dalam mendukung dalam kegiatan ini. Mereka menjadi instruktur, dan pendukung yang berarti bagi para lansia. Kegiatan senam lansia di Padukuhan Gentinean merupakan wujud dari pengabdian masyarakat, di mana pengetahuan tentang pentingnya senam lansia untuk menjaga kesehatan fisik diterapkan secara langsung dan berkelanjutan dalam komunitas tersebut.

Namun juga terdapat kesulitan dalam menjalankan kegiatan senam lansia dapat menjadi tantangan yang signifikan. Salah satu kesulitan terbesar adalah memastikan partisipasi lansia yang konsisten. Motivasi lansia untuk hadir dalam setiap sesi senam dan terus berpartisipasi dalam program adalah kunci keberhasilan, dan ini memerlukan upaya ekstra dalam membangun semangat dan dukungan yang berkelanjutan dari peserta [15]. Dalam kegiatan ini tindak lanjut kelompok KKN UNISA adalah membuat video tutorial yang akan diberikan kepada posyandu lansia dan kader untuk bisa di implementasikan setiap kegiatan pertemuan.

Senam lansia yang telah dilaksanakan di Padukuhan Gentinean dapat diterapkan di berbagai wilayah, memungkinkan dampak positif yang lebih luas [16]. Maka dari itu, kegiatan senam lansia adalah bukti nyata bagaimana pengabdian kepada masyarakat dapat menghasilkan perubahan positif dalam kehidupan individu lansia dan komunitas mereka. Meskipun ada tantangan, peluang pengembangan yang ada memberikan harapan untuk perluasan dampak program ini dan memberikan inspirasi untuk upaya serupa di berbagai komunitas lain, menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk lansia dalam masyarakat modern yang terus berubah.

Kegiatan senam lansia ini berjalan lancar dan juga berdampak pada aspek sosial yang mampu membuat hubungan baik antara kelompok KKN dan lansia. Kelompok KKN berperan penting sebagai instruktur dan pendukung, sementara lansia memberikan pengalaman hidup dan kebijaksanaan. Senam lansia ini diharapkan mampu meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia, serta meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan senam secara mandiri dirumah tanpa harus berkumpul disuatu tempat. Kegiatan ini dapat diadopsi dengan mudah di berbagai komunitas lain yang menghadapi tantangan serupa dalam kesehatan lansia.

4. KESIMPULAN

Partisipasi lansia dalam aktifitas fisik/senam lansia sangat baik, yang jika dilakukan secara teratur dan terstruktur sangat disarankan karena memiliki banyak manfaat, baik manfaat kesehatan maupun social dan psikologis. Melalui pendekatan yang berfokus pada kesehatan fisik dan interaksi sosial positif, akan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan memperkuat keharmonisan komunitas. Kerjasama lintas sector dibutuhkan dimulai dengan adanya regulasi dari pemerintah setempat sehingga program senam lansia dapat menjadi poin penting yang dapat rutin dilaksanakan bekerja sama dengan kader posyandu, petugas Kesehatan dari puskesmas terdekat maupun professional olah raga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok KKN UNISA mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Samukti Dewi Candra, yang telah memberikaan izin kepada kelompok KKN UNISA untuk melakukan kegiatan di wilayah Padukuhan Gentingan.
2. Masjid Nurul Yaqin atas diberikanya izin penggunaan tempat untuk kegiatan senam lansia.
3. Ibu-ibu kader, ibu dukuh dan lansia di Padukuhan Gentingan sebagai mitra sasaran atas kesempatan yang diberikan kepada kelompok KKN dalam melaksanakan kegiatan senam lansia.

Kegiatan senam lansia tidak akan berjalan lancar tanpa kontribusi dan dukungan yang berharga yang diberikan. Dengan kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi para lansia dan komunitas di Padukuhan Gentingan. Semoga dukungan ini akan menjadi langkah awal menuju perubahan positif yang lebih besar dalam masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. R. Situmorang, J. Boris, R. E. Pakpahan, M. S. D. Simanullang, M. Barus, and V. Y. S. Sigalingging, "Bakti Sosial Pemeriksaan Kesehatan, Penyuluhan, Dan Senam Lansia Di Paroki Santo Petrus Cinta Damai," *Jurnal Pengabdian Kesehatan (JUPKes)*, vol. 2, no. 2, pp. 38-42, 2023.
- [2] World Health Organization (WHO), 2022 (Diunduh pada tanggal 22 Agustus 2023) Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- [3] Kementerian Kesehatan RI, Riset Kesehatan Dasar, "Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Jakarta," 2019. (Diakses pada bulan September 2023) <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>
- [4] Badan Pusat Statistik Indonesia, "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019", 2019 (Diakses pada bulan September) <https://www.bps.go.id/searchengine/result.html>
- [5] Dinas Kesehatan (Dinkes) DIY, "Penuaan Populasi," 2022 (Diakses pada bulan September) <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/penuaan-populasi>

- [6] L. A. B. Ginting, W. P. Mulyani, and L. Muta'ali, "Pemetaan Lansia Di Indonesia Ditinjau Dari Karakteristik Sosial, Ekonomi, Dan Status Kesehatan," *Sosio Informa : Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, vol. 5, no. 1, 2019 <https://doi.org/10.33007/inf.v5i1.1664>
- [7] Eni, Enggong and A. Safitri, "Gangguan Kognitif terhadap Resiko Terjadinya Jatuh Pada Lansia," *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, Vol. 8 No. 1, Maret 2018. DOI: <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i01.323>
- [8] Wulandari, S. Retno, W. Winarsih, and Istichomah, "Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendekia*, vol. 02, no. 02, pp. 58-61, 2023. ISSN (Online) 2810-0131
- [9] World Health Organization (WHO), 2022. (Diunduh pada tanggal 22 Agustus 2023) Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- [10] A. Rofiq, "Poli Lansia", *Kebijakan Dan Manajemen Publik*, vol. 6, no. 2, pp. 1-14, 2018. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-kmpc953f280cefull.pdf>
- [11] F. Akbar, D. Darmiati, F. Arfan, and A. A. Z. Putri, "Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo," *Jurnal Abdidas*, vol. 2, no. 2, pp. 392-397, 2021. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- [12] A. Sartika, B. Betrianita, J. Andri, P. Padila, A. V. Nugrah, "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia," *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol. 2, no. 1, pp. 11-20, 2020.
- [13] I. S. Kardi, R. S. Widayati, and W. Wahyuni, "Pengendalian Tekanan Darah Tinggi Masyarakat RW 12 Jebres Melalui Senam Aerobik," *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 46-59, 2019.
- [14] N. Salamung, H. Rumbo, N. B. Rasiman, and M. P. N. S. I. Jaya, "Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Senam Lansia Di Panti Sosial Pelita Hati Kabupaten Sigi," *Journal Of Community Dedication*, vol. 2, no. 2, pp. 88-92, 2022.
- [15] J. Yunding, I. Megawaty, and A. Aulia, "Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review," *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, vol. 3, no. 1, pp. 23-32
- [16] B. D. Hardika, and L. Pranata, "Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur," *JCES (Journal of Character Education Society)*, vol. 2, no. 2, pp. 34-38, 2019.