

**PENYULUHAN TENTANG SENAM LANSIA KEPADA LANSIA DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS DI DESA LABUHAN RASOKI  
TAHUN 2020**

Oleh :

**Nur Aliyah Rangkuti, Delfi Ramadhini**

Univeritas Aufa Royhan Padangsidimpuan

[nuraliyahrangkuti88@gmail.com](mailto:nuraliyahrangkuti88@gmail.com), 082355945115

**ABSTRAK**

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tindakan memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain adalah senam lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Tujuan dari pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang senam lansia di puskesmas labuhan rasoki. Kegiatan ini berupa penyampaian informasi tentang cara dan langkah senam lansia. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 32 orang. Lansia terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan dan memberikan *feedback*. Lansia diharapkan mempunyai kesadaran untuk memelihara kesehatan terutama mencegah terjadinya penyakit yang sering dialami oleh lansia yang tujuan akhirnya adalah meningkatkan derajat kesehatan yang optimal.

**Kata kunci : senam lansia, lansia**

**ABSTRACT**

Elderly exercise is a mild exercise and is easy to do, a burdensome action that is applied to the elderly. This exercise activity will help the body to stay in shape and stay fresh because it keeps the bones strong, encourages the heart to work optimally and helps eliminate free radicals that roam the body. Types of sports that can be done in the elderly include elderly exercise. This sport activity will help the body stay fit and fresh because it keeps the bones strong, encourages the heart to work optimally, and helps eliminate free radicals that roam in the body. The purpose of this service is to increase public knowledge about elderly gymnastics in the Rasoki harbor clinic. This activity is in the form of delivering information about the ways and steps of elderly gymnastics. The number of participants in the activities totaled 32 people. The elderly seemed enthusiastic in participating in the activities and giving feedback. The elderly are expected to have awareness to maintain health, especially to prevent the occurrence of diseases that are often experienced by the elderly whose ultimate goal is to increase the degree of optimal health.

**Keywords: elderly exercise, the elderly**

## 1. PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah sesuatu yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis. Usia ini ditempuh setelah melewati masa anak-anak, remaja dan dewasa. Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran kemampuan panca indera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit.

Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah yang dihadapi, baik masalah fisik maupun psikologis. Contoh masalah fisik yang sering dialami adalah berkurangnya daya pikir, penglihatan, pendengaran, kemampuan beraktifitas dan berkomunikasi. Sedangkan masalah psikologis diantaranya kesepian, gangguan keseimbangan hingga pikun.

Dikutip dari National Geographic Indonesia, jumlah lansia di Indonesia, semakin tahun semakin meningkat proporsinya. Pada tahun 2013, 8,9% penduduk Indonesia adalah lansia. Kondisi ini sungguh perlu mendapat perhatian khusus, jika tidak akan menjadikan beban tanggungan tenaga non produktif yang berat. Selama ini, pemerintah memang

sudah mencanangkan berbagai program yang pro lansia, mulai dari Puskesmas Labuhan Rasoki Lanjut Usia hingga klinik geriatri. Namun tetap saja kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lansia di pedesaan umumnya memprihatinkan. Sekitar 2,7 juta lansia terlantar. Bahkan 98,5 persen dari total lansia, dalam keadaan sakit.

Para lansia di daerah labuhan rasoki menghabiskan masa tuanya di rumah bersama keluarga. Mereka hanya mengisi waktu luang dengan kegiatan ringan di dalam rumah yang belum tentu dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Sedangkan pengetahuan tentang arti penting menjaga kesehatan dan cara mencegah penyakit hanya diperoleh dari lingkungan keluarga. Padahal tidak semua keluarga di daerah ini mempunyai pengetahuan tentang kesehatan yang memadai. Kesadaran tentang arti penting upaya preventif terhadap penyakit juga belum mendapat perhatian serius. Selama ini kesadaran mereka terbatas pada upaya pengobatan jika sudah terserang penyakit.

Salah satu solusi yang tepat adalah dengan mengadakan pelatihan dan pembinaan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia. Para lansia yang tinggal di rumah dapat

dilatih berbagai macam aktifitas yang bermanfaat bagi kesehatan mereka. Salah satu aktivitas yang mudah dilakukan adalah senam lansia. Kegiatan ini tidak membutuhkan tempat dan peralatan yang banyak. Apabila diperhatikan, senam lansia membuat pesertanya tidak banyak brrgerak layaknya senam aerobik. Tujuannya ialah supaya stamina serta energi para lansia tidak terkuras.

Diharapkan dengan adanya program ini dapat meningkatkan kesehatan serta angka harapan hidup para lansia. Selain berguna bagi kesehatan fisik, senam lansia juga berguna bagi kebugaran mental, seperti lansia akan merasakan kebahagiaan dan kegembiraan. Ditambah lagi, senam lansia sering dilaksanakan secara berkelompok sehingga bisa memberikan perasaan aman dan nyaman ekonomi dan kesehatan lansia di pedesaan umumnya memprihatinkan. Sekitar 2,7 juta lansia terlantar. Bahkan 98,5 persen dari total lansia, dalam keadaan sakit.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 120 menit ini dilaksanakan di Puskesmas Labuhan

Rasoki pada lanjut usia yang berada di sekitar desa labuhan rasoki. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada lansia bagaimana cara dan gerakan senam lansia. Penyuluhan berupa presentase, pemberian poster, senam bersama dan foto bersama. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 32 orang lansia. Penyuluhan dilakukan kepada lansia yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi dan pelaksanaan senam disampaikan langsung oleh pemateri selama 60 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 45 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari lansia bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan jawaban dari pertanyaan kepada lansia. Lansia diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan *feedback*. Lansia terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Sebelum penyampaian materi selesai, dilakukan pengukuran tekanan darah, cek asam urat dan kolestrol kepada semua peserta yang hadir.

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada akhir pertemuan,

dengan harapan para lansia mengetahui hasil tekanan darahnya saat ini. Ada beberapa 2 orang yang mengalami tekanan darah tinggi. 3 orang yang mengalami kolestrol tinggi dan 3 orang mengalami asam urat tinggi (hasil terlampir). Hasil wawancara dilakukan ternyata sebagian yang terkena hipertensi ini sudah menderita hipertensi 1 tahun terakhir. Yang mengalami asam urat mulai dari 2 bulan dan mengalami asam urat 5 bulan terakhir. Lansia mengatakan mengalami penyakit yang dirasakan karena kurang aktivitas fisik dan pola makan yang salah. Dari 32 orang didapati umur 86 tahun tertua dan termuda umur 55 tahun, tekanan darah yang paling tinggi adalah 160/120 mmHg dan terendah adalah 110/80 mmHg, dan yang menderita hipertensi sebanyak 2 orang.

### **3. HASIL PENELITIAN**

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada lansia. Para lansia sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta yang menunjuk tangan untuk bertanya, merespon materi dan aktif menggerakkan tubuh saat melakukan senam yang

disampaikan oleh pemateri. Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan sebagian lansia di halaman lapangan puskesmas labuhan rasoki. Seluruh lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan terkait senam lansia dan lansia akan menerapkan kegiatan ini di rumah.

### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang senam lansia. Terkait penyakit yang diderita oleh warga harusnya diberikan informasi bagaimana mencegah terjadinya penyakit ini dan lansia yang terkena penyakit tertentu dapat sesegera mungkin memeriksakan kesehatannya dan melakukan pengobatan, agar penyakit tersebut tidak semakin parah harus sering melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala, dan konsumsi obat alami / herbal untuk menurunkan tekanan

darah, serta menghindari makanan yang dapat memicu terjadinya kenaikan tekanan darah. Senam yang dilakukan adalah gerakan ringan yang tidak membutuhkan gerakan yang berat dan lansia akan merasakan hasil yang baik jika diterapkan setiap hari dan lebih baik pada waktu pagi hari.

## 5. REFERENSI

1. Gallo, Joseph J. (1998). Buku Saku Gerontology, alih bahasa : James Veldman, Ed.2. Jakarta : EGC.
2. Kirsden L Easton. (1999). Gerontological Rehabilitation Nursing. WB.Saunders. Philadelphia.

3. Nugroho, Wahjudi. (2000). Keperawatan Gerontik, Ed 2, Jakarta : EGC.
4. Setiabudhi, Tony & Hardywinoto. (1999). Panduan Gerontology Tinjauan Dari Berbagai Aspek, Jakarta : Gramedia.
5. Soejono C.H. (2000) Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri. Bagian Penyakit Dalam FKUI.
6. Watson, Roger. (2003). Perawatan pada lansia, alih bahasa : Musri, Jakarta : EGC.

## 6. DOKUMENTASI



