

**PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM PENINGKATAN MUTU KESEHATAN DENGAN PROGRAM SENAM LANSIA DI DESA SIBANGKUA ANGKOLA BARAT**

**Hasni Yaturramadhan<sup>1</sup>, Ardiansyah Harahap<sup>2</sup>**  
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan  
hyaturramadhan@gmail.com No. HP : 082366830922  
Ardiansyahharahap406@gmail.com No.HP : 082278641941

**ABSTRAK**

Pemberdayaan lansia dalam peningkatan kesehatan dengan Program Senam Lansia di Desa Sibangkua dapat berawal melalui peran posyandu Lansia Mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan Kelompok I. Kegiatan posyandu mendorong dalam mewujudkan pemberdayaan lansia untuk meningkatkan kesadaran kesehatan. Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Senam lansia merupakan salah satu olah raga yang dapat dilakukan secara rutin agar kebugaran lansia semakin meningkat. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kebugaran lansia di posyandu lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk 1) mendeskripsikan program Posyandu Lansia; 2) mengidentifikasi kesehatan lansia di Desa Sibangkua; 3) menganalisis pencapaian prinsip pemberdayaan; 4) serta menganalisis dampak dan respons masyarakat terkait adanya Program Senam Lansia. Metode pengambilan data dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik observasi, wawancara, studi dokumentasi, serta terjun lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pemberdayaan lansia dalam peningkatan kesehatan melalui program Senam Lansia Mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan Kelompok I antara lain pengecekan kesehatan, senam lansia, serta sosialisasi kesehatan dan penyuluhan tentang pentingnya Senam Lansia bagi kesehatan. Program tersebut berperan dalam peningkatan kondisi kesehatan lansia yang mana dapat dikatakan dalam kondisi sehat dan tidak terdapat keluhan penyakit yang terlalu serius, hanya beberapa lansia yang memiliki keluhan penyakit. Pelaksanaan prinsip pemberdayaan juga telah dicapai dalam upaya memberdayakan kesehatan lansia. Dampak yang diperoleh dari adanya program Posyandu Mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan Kelompok I yaitu responden menjadi lebih sadar dengan permasalahan kesehatan sehingga lebih memerhatikan pola hidup dalam keseharian. Peran Posyandu Mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan Kelompok I dalam memberdayakan kesehatan lansia juga mendapat respon yang baik dari masyarakat.

**Keywords: Posyandu Lansia, Masyarakat, senam lansia**

**ABSTRACT**

Empowerment of the elderly in improving health with the Elderly Gymnastics Program in Sibangkua Village can start through the role of the Elderly Posyandu for KKN Students at Aufa Royhan University in Padangsidempuan City Group I. Posyandu activities encourage the empowerment of the elderly to increase health awareness. used to determine the level of health in the elderly. Elderly gymnastics is one of the sports that can be done regularly so that the elderly's fitness is increasing. The purpose of this study was to determine the effect of elderly exercise on the fitness of the elderly in the elderly posyandu. The aims of this study were to 1) describe the elderly posyandu program; 2) identify the health of the elderly in Sibangkua Village; 3) analyze the achievement of the principle of empowerment; 4) and analyze the impact and response of the community regarding the Elderly Gymnastics Program. The data collection method in this study was obtained through observation, interviews, documentation studies, and fieldwork. The results showed that the empowerment program for the elderly in improving health through the Elderly Gymnastics program for Students of the Aufa Royhan University in Padangsidempuan City Group I included health checks, elderly gymnastics, as well as health socialization and counseling about the importance of Elderly Gymnastics for health. The program plays a role in improving the health condition of the elderly which can be said to be in good health and there are no complaints of serious illnesses, only a few elderly have complaints of illness. The implementation of the empowerment principle has also been achieved in an effort to empower the health of the elderly. The impact obtained from the Posyandu program for KKN Students at Aufa Royhan University in Padangsidempuan City Group I is that respondents become more aware of health problems so that they pay more attention to their daily lifestyle. The role of the Posyandu for KKN Students at Aufa Royhan University in Padangsidempuan City Group I in empowering the health of the elderly also received a good response from the community.

**Keywords: Elderly Posyandu, Community, elderly gymnastics**

## 1. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan dibidang kesehatan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan karena dapat menyebabkan hambatan.

Lansia merupakan tahap terakhir proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak lahir sampai mencapai usianya lebih dari 60 tahun. Lansia secara keseluruhan akan mengalami penurunan biologis. Menurunnya masa tulang dan masa otot sehingga akan menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan yang sangat beresiko terhadap kejadian jatuh pada lansia.

Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan cara mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Berdasarkan survei pendahuluan di Posyandu Lansia.

Populasi usia lanjut dalam perkembangannya selalu mengalami peningkatan. Proporsi penduduk lansia yang berumur lebih dari 60 tahun mencapai satu juta orang . sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari Negara berkembang dan estimasi Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) dunia akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050. Indonesia diperkirakan akan mengalami

“elderly population boom” pada 2 dekade awal abad ke-21 sebagai dampak dari babyboom pada beberapa puluh tahun yang lalu. BPS memproyeksikan pada tahun 2045 Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta lansia atau hampir mencapai 20% populasi. Bahkan proyeksi PBB menyebutkan persentase lansia Indonesia akan mencapai 25% pada tahun 2050 atau sekitar 74 juta lansia. Presentase lansia akan terus meningkat seiringnya bertambah waktu.” PBB memprediksi bahwa pada tahun 2030 jumlah lansia akan melebihi jumlah anak dibawah 10 tahun (1,41 miliar berbanding 1,35 miliar). Proyeksi di tahun 2050 mengindikasikan bahwa akan lebih banyak usia 60 tahun keatas dibandingkan dengan usia remaja dan pemuda berusia 10 tahun ke atas sampai usia 24 tahun yaitu sekitar 2,1 miliar berbanding dengan 2 miliar diseluruh dunia”.

Menjadi tua semua orang akan mengalami karena disebabkan semakin bertambahnya usia maka akan ditandai dengan adanya perubahan anatomis dan fisiologis yaitu merupakan proses menua dan akan menyebabkan penurunan kualitas hidup sehingga status lansia dalam kondisi sehat sakit.

Selain itu kualitas hidup yang kurang baik biasanya dapat dilihat berkurangnya kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan. Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Lansia cenderung akan mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis, psikososial yang dialami lansia berhubungan dengan keterbatasan kegiatan kerjanya, dan perubahan kognitif.

Penurunan pada sistem psikologis ini dapat mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, berkurangnya gairah seksual, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur).

Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya.

Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Tabita Ma Windri, dkk (2019) didapatkan bahwa sebelum dilakukan aktivitas fisik rata-rata kualitas hidup 62,8% dan meningkat menjadi 65,25%. Dari domain kualitas hidup ini dibagi menjadi 4 yaitu kesehatan fisik, kesehatan jiwa, hubungan sosial, dan lingkungan. Dapat disimpulkan terdapat kenaikan kualitas hidup lansia dengan rata-rata 2,48%. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melihat lebih dalam beberapa literatur terkait manfaat senam lansia bagi kesehatan lansia. Tujuan kajian pustaka ini adalah untuk mengetahui berbagai manfaat kesehatan yang diberikan senam lansia sehingga nantinya dapat dijadikan rekomendasi untuk intervensi modalitas yang terapeutik untuk lansia.

Organization (WHO) tahun 2010 melaporkan bahwa 60% penyebab kematian semua umur di dunia adalah karena penyakit

tidak menular (PTM) dan 4% meninggal sebelum usia 70 tahun. Seluruh kematian akibat PTM terjadi pada orang-orang berusia kurang dari 60 tahun, 29% di negara-negara berkembang, sedangkan di negara-negara maju sebesar 13%.<sup>5</sup> Proporsi penyebab kematian PTM pada orang-orang berusia kurang dari 70 tahun, penyakit kardiovaskular merupakan penyebab terbesar (39%), diikuti kanker (27%), sedangkan penyakit pernafasan kronis, penyakit pencernaan dan PTM yang lain bersama-sama menyebabkan sekitar (30%) kematian, serta 4% kematian disebabkan diabetes.<sup>6</sup> Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013, 69,6% dari kasus diabetes melitus dan 63,2% dari kasus hipertensi masih belum terdiagnosis.<sup>7</sup> Keadaan ini mengakibatkan penanganan menjadi sulit, terjadi komplikasi bahkan berakibat kematian lebih dini.

Perilaku seseorang berkunjung ke tempat pelayanan kesehatan ditentukan oleh tiga faktor, yaitu faktor predisposisi (antara lain pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai, karakteristik individu), faktor pemungkin (antara lain ketersediaan sarana kesehatan, jarak tempuh, hukum pemerintah, keterampilan terkait kesehatan), dan faktor penguat (antara lain keluarga, teman sebaya, tokoh masyarakat).

## **2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN Tempat, Waktu, dan Peserta**

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sibangkua Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan selama program pengabdian berlangsung. Sedangkan pelaksanaan kegiatan Lansia dilakukan di Posyandu lansia di Desa Sibangkua Angkola Barat, pada tanggal 09 Desember 2021. Subyek pada kegiatan ini yakni para kader Posbindu

Desa Sibangkua serta masyarakat lanjut usia di Desa Sibangkua, Angkola Barat, Tapanuli Selatan. Jumlah lansia yang datang Pada senam lansia sekitar 23 orang yang terdiri dari 1 orang kader Posbindu Desa Sibangkua, Kepala Desa Sibangkua, serta 20 orang masyarakat lanjut usia.

#### **Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, studi dokumentasi, serta terjun lapangan. Dan praktik langsung penimbangan berat badan, pemeriksaan tekanan darah, Dalam penelitian ini, data primer diperoleh langsung dari masyarakat serta kader yang menjadi responden dengan wawancara secara mendalam. Wawancara mendalam berisikan pertanyaan-pertanyaan untuk menganalisis pemberdayaan kesehatan diri lansia melalui program Posyandu senam lansia di Desa Sibangkua.

#### **Analisis Data**

Data penelitian dianalisis secara deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, yang mana fokus analisis penelitian menggunakan teori prinsip pemberdayaan masyarakat menurut Najati, Asmana, dan Suryadiputra (2005:54), yaitu prinsip kesetaraan; partisipasi; kemandirian; dan berkelanjutan; setelah itu dilakukan penyajian data (dalam bentuk deskripsi, tabel, dan atau gambar); interpretasi data; dan penarikan kesimpulan atau verifikasi data.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Posyandu Desa Sibangkua Oleh Mahasiswa KKN Kelompok I Universitas Aufa Royhan dilakukan melalui beberapa macam pelayanan kesehatan, seperti pengukuran berat dan tinggi badan,

pemeriksaan tensi darah, senam lansia, serta konsultasi dengan 1 Kader Posyandu. Pada bulan Desember 2021, terdapat 23 orang warga yang hadir untuk memeriksakan kondisi mereka dan sebagian besar merupakan lanjut usia. Dari kunjungan dan pemeriksaan yang telah dilakukan, terdapat sekitar 27,78 persen warga menderita tekanan darah tinggi, 9,26 persen warga menderita darah rendah, 18,52 persen warga memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) yang berlebih, dan sekitar 5,55 persen warga memiliki IMT rendah. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Putri, Krisnatuti, dan Puspitawati (2019), bahwa penyakit tidak menular paling banyak ditemukan pada lansia yakni hipertensi.

Dari data tersebut menunjukkan bahwa di Desa Sibangkua Angkola Barat sebagian besar warga, terutama lansianya.

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

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan terkait peran posbindu dalam upaya memberdayakan kesehatan diri lansia di Desa Sibangkua Angkola Barat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa program pemberdayaan telah dilaksanakan dengan baik melalui beberapa kegiatan dan aktivitas, yakni pemeriksaan kesehatan, senam lansia, dan sosialisasi kesehatan serta penyuluhan tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan tubuh.

Dampak yang diperoleh dari adanya program Posyandu Desa Sibangkua yaitu lansia menjadi lebih peduli dengan permasalahan kesehatan sehingga lebih memerhatikan pola hidup dalam keseharian. Respons lansia juga ditunjukkan dengan pemahaman maksud dan tujuan posyandu, hanya tiga dari 23 responden

kurang memahami maksud dan tujuan poyandu lansia. Selain itu, respon terkait peran kader posbindu dan Kepala Desa dalam mendamping program Posyandu Desa Sibangkua Oleh Mahasiswa KKN Kelompok I Universitas Aufa Royhan di Desa Sibangkua Angkola Barat Tapanuli Selatan juga mendapat respon positif.

## 5. REFERENSI.

- Edi, S. (2013). Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Intensitas Sedang Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansiadengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Wironanggan Sukoharjo. *Naskah Publikasi*. FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Darmojo, B. dan Martono, H., (2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta
- Depkes; 2012. *Visi Misi Indonesia Sehat 2010*: diakses 17 oktober 2015
- Badan Pusat Statistik. 2018 *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- [Kemenkes RI] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Pedoman Untuk Puskesmas dalam Pemberdayaan Lanjut Usia. Jakarta (ID): Kemenkes RI
- Karohmah AN, Ilyas. 2017. Peran posyandu lansia dalam meningkatkan kesejahteraan lanjut usia di posyandu lansia sejahtera kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*. 2(2): 116-213
- Najiati D, Asmana A, Suryadiputra IN. 2005. Pemberdayaan Masyarakat di Lahan Gambut. Bogor (ID) : Wetlands International – IP. halaman
- Naufal A, Kusumastuti YI. 2016. Evaluasi program pos pemberdayaan keluarga (posdaya): Studi kasus Posdaya Bina Sejahtera di Kelurahan Pasirmulya, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor, Jawa Barat). *Jurnal Penyuluhan*. 6(2)
- Putri DK, Krisnatuti D, Puspitawati H. 2019. Kualitas hidup lansia: kaitannya dengan integritas diri, interaksi suami-istri, dan fungsi keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. 12(3) : 181-193
- Utomo AS. 2019. Status Kesehatan Lansia Berdayaguna. Surabaya (ID): Media Sahabat Cendekia



**Gambar Kegiatan seman lansia**



**Gambar Berfoto Bersama Dengan Masyarakat Desa Sibangkua Angkola Barat Kab. Tapanuli Selatan.**

