

Penyuluhan Fisioterapi Wellness Tentang Pemberian Senam Lansia untuk Meningkatkan Keseimbangan dan Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia di Maleer V Kota Bandung

Ika Rahman^{1*}, Amelia Fadlina², Lisa Agustina², Sita Dewi Lestari¹

¹Politeknik Piksi Ganesha, ²Universitas Muhammadiyah Aceh

Email*: jarazulaikha@gmail.com

Abstract

The elderly is someone who has experienced aging and is characterized by decreased blood pressure including impaired balance and physical activity. Before being given elderly gymnastics activities, observation and examination of vital signs were carried out. In the Maleer Village elderly community, the dominant elderly do not have a history of high blood pressure and the average elderly who have a history of high blood pressure lack physical activity. Therefore, the elderly in Maleer V Village are given counseling and education about the risk of balance disorders and physical activity. One of the efforts is to conduct elderly gymnastics activities. The counseling media used a laptop and direct explanation and practice of elderly gymnastics movements. Based on the results of the examination, there is an effect of elderly gymnastics to improve balance and body activity and reduce high blood pressure. This activity can increase knowledge about the benefits of elderly gymnastics for the body.

Keywords: Elderly, balance, elderly exercise, examination, education

Abstrak

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mengalami penuaan dan ditandai dengan menurunnya tekanan darah termasuk gangguan keseimbangan dan aktivitas fisik. Sebelum diberikan kegiatan senam lansia, dilakukan observasi dan pemeriksaan tanda-tanda vital. Pada komunitas lansia Kelurahan Maleer, dominan lansia tidak mempunyai riwayat tekanan darah tinggi dan rata-rata lansia yang mempunyai riwayat tekanan darah tinggi kurang melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, lansia di Kelurahan Maleer V diberikan penyuluhan dan edukasi mengenai risiko gangguan keseimbangan dan aktivitas fisik. Salah satu upayanya adalah dengan melakukan kegiatan senam lansia. Media penyuluhan menggunakan laptop serta penjelasan dan praktek langsung gerakan senam lansia. Berdasarkan hasil pemeriksaan, ada pengaruh senam lansia untuk meningkatkan keseimbangan dan aktivitas tubuh serta penurunan tekanan darah tinggi. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat senam lansia untuk tubuh.

Kata kunci: Lansia, keseimbangan, senam lansia, pemeriksaan, edukasi

I. Pendahuluan

Lanjut usia atau sering disebut lansia adalah seseorang yang telah mengalami penuaan ditandai dengan menurunnya beberapa fungsi tubuh. Banyaknya penurunan fungsi tubuh yang dialami seorang lansia, menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup pada lansia. World Health Organization (WHO) menggolongkan lansia menjadi 4 yaitu usia pertengahan (middle age) adalah 45-59 tahun, usia lanjut (elderly) adalah 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) adalah 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun (Putri & Rakhmadi, 2018). Lansia mengalami kemunduran atau perubahan

morfologis pada otot yang menyebabkan perubahan fungsional otot, yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia (Kusnanto, Indarwati, & Mufidah, 2010).

Keseimbangan adalah interaksi yang kompleks dari sistem sensorik dan muskuloskeletal dimana sistem sensorik terdiri dari: vestibular, visual, dan somatosensory serta proprioceptor. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dimana center of gravity (COG) berubah seperti berjalan. Lansia akan mengalami penurunan fungsi pada sistem neurologis, sensori dan muskuloskeletal. Perubahan yang terjadi pada sistem neurologis di otak akan berpengaruh pada stabilitas tubuh seperti pada saraf motorik yang dapat mengakibatkan perubahan dalam refleksi. Pada sistem sensori, lansia dapat mengalami gangguan visual, vestibular dan proprioepsi. Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal adalah berkurangnya kecepatan, fleksibilitas otot, penurunan kekuatan dan kontraksi otot. Penurunan fungsi tersebut akan mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan, sehingga risiko jatuh pada lansia akan meningkat (Suadnyana, Paramuthi, & Prianthara, 2019).

Aktivitas fisik adalah keadaan manusia bergerak dimana usaha tersebut membutuhkan energi untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fatmah, 2010 dalam (Purnama & Suaahda, 2019). Kebanyakan lansia hanya melakukan aktivitas ringan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, dampak dari kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab timbulnya penyakit berbahaya seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, dan demensia. Hal-hal yang harus diperhatikan saat berolahraga adalah frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis latihan. Sangat penting untuk mempertimbangkan latihan aerobik dan anaerobik saat berolahraga di usia tua.

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. Senam lanjut usia memiliki manfaat, seperti berikut: manfaat fisik: kebugaran fisik, keseimbangan tubuh, pernafasan, dan penurunan tekanan darah pada hipertensi pada orang tua. (Handayani, Sari, & Wibisono, 2020).

II. Metode pelaksanaan

Kegiatan senam lansia ini merupakan bagian dari “Kegiatan Pengabdian Masyarakat” yang secara rutin dilakukan oleh Politeknik Piksi Ganesha Bandung berupa penyuluhan yang dilakukan terhadap masyarakat sebagai wujud pelatihan bagi mahasiswa D-III Fisioterapi dan bukti kepedulian sekolah terhadap lingkungan masyarakat.

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Februari 2024 yang berlokasi di Maleer V Jl. Gatot Subroto Bandung. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan berdasarkan dua pertimbangan. Pertama, karena di Maleer V terdapat banyak lansia dan kantor RW yang memudahkan panitia serta kader untuk mengumpulkan para lansia. Kedua, salah satu panitia kenal dengan kader tempat tersebut, sehingga memiliki akses untuk mempermudah masalah perijinan.

Kegiatan diawali dengan proses observasi, observasi dilakukan melalui proses wawancara kepada lansia rentan usia 53- 80 tahun. Pertanyaan wawancara meliputi pertanyaan mengenai riwayat kesehatan dan keluhan yang dirasakan. Setelah dilakukan observasi, selanjutnya dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital pada 10 orang lansia dan didapatkan 4 orang lansia memiliki riwayat hipertensi

III. Hasil kegiatan

Senam lansia merupakan latihan yang cocok dan diperuntukkan bagi lansia karena gerakannya yang sederhana, namun masih dapat memacu kerja jantung-paru dengan intensitas ringan sedang. Bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, gerakan senam lansia sama seperti gerakan sehari-hari disertai gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri tubuh secara seimbang dan berimbang (Handayani, Sari, & Wibisono, 2020). Menurut Kemenkes (2018) aktifitas fisik dapat dilakukan minimal 30 menit/hari selama 5x/minggu, boleh dilakukan sebanyak 3x sehari selama 10 menit atau 2x sehari selama 15 menit. Kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Pembukaan & Presentasi



Gambar 2. Pemeriksaan Tanda-tanda Vital



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Lansia



Gambar 4. Edukasi dan penutupan

Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pemeriksaan yang dilakukan terbukti memberikan pengalaman terbaru dan pengetahuan tentang senam lansia bagi para lansia di Maleer V Kota Bandung.

Data diperoleh dari hasil pengukuran tanda-tanda vital lansia pada diagram sebagai berikut:

Tabel 1. Data hasil pengukuran tanda-tanda vital sebelum senam lansia

| NAMA | USIA | TEKANAN | DENYUT |
|---------------|----------|-------------|--------|
| Ibu Irani | 74 tahun | 150/80 mmHg | 90 |
| Ibu Diumaesih | 80 tahun | 140/80 mmHg | 80 |
| Ibu Ani | 53 tahun | 135/85 mmHg | 82 |
| Ibu Anih | 62 tahun | 140/85 mmHg | 75 |
| Ibu Sumarlana | 62 tahun | 170/90 mmHg | 79 |
| Ibu Kaltina | 79 tahun | 155/80 mmHg | 70 |
| Ibu Winari | 58 tahun | 140/90 mmHg | 69 |
| Ibu Asmanah | 79 tahun | 130/70 mmHg | 80 |
| Ibu Nona | 57 tahun | 140/70 mmHg | 89 |
| Ibu Kamidah | 55 tahun | 150/70 mmHg | 85 |

Tabel 2. Data hasil pengukuran tanda-tanda vital setelah senam lansia

| NAMA | USIA | TEKANAN | DENYUT |
|---------------|------|-------------|--------|
| Ibu Irani | 74 | 150/80 mmHg | 94 |
| Ibu Diumaesih | 80 | 140/80 mmHg | 80 |
| Ibu Ani | 53 | 110/70 mmHg | 85 |
| Ibu Anih | 62 | 130/80 mmHg | 80 |
| Ibu Sumarlana | 62 | 160/80 mmHg | 80 |
| Ibu Kaltina | 79 | 130/80 | 87 |
| Ibu Winari | 58 | 140/90 mmHg | 90 |
| Ibu Asmanah | 79 | 140/80 mmHg | 95 |
| Ibu Nona | 57 | 140/70 mmHg | 90 |
| Ibu Kamidah | 55 | 130/80 mmHg | 85 |

Dari data diatas diperoleh hasil bahwa dominan lansia tidak mempunyai riwayat darah tinggi dan rata-rata lansia yang mempunyai riwayat darah tinggi kurang melakukan aktivitas fisik. Setelah melakukan senam lansia hasil dari pengukuran tekanan darah tersebut mengalami penurunan. Kegiatan senam lansia ini dilaksanakan bukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi saja tetapi juga untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya meningkatkan keseimbangan tubuh dan melakukan aktivitas fisik salah satunya dengan senam lansia.

Efek dari senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat melancarkan peredaran darah sehingga menurunkan tekanan darah (AS, Yuniwati, & Dewi, 2023). Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya.

Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Fadila & Anggraini, 2021 dalam (AS, Yuniwati, & Dewi, 2023). Saat melakukan senam lansia, gerakan yang dilakukan melibatkan sendi, otot, ligamen, sehingga memperoleh suatu gerakan stabil dan maksimal. Tujuan senam lansia selain dapat meningkatkan imunitas tetapi juga dapat meningkatkan daya tahan system kardiovaskuler dan system musculoskeletal tetapi. Salah satu indikator terjadinya Proses degeneratif adalah kehilangan massa otot dan densitas tulang. Selain itu terjadi peningkatan lemak dan komposisi tubuh. Hal terjadi sebagai akibat perubahan life style dan aktivitas fisik lansia (Jehanam, et al., 2022).

IV. Kesimpulan

Kegiatan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan secara berkala oleh Politeknik Piksi GaneshaBandung dalam bentuk edukasi & pemberian senam lansia telah dilakukan dengan baik dan menghasilkan kesimpulan sebagai berikut

Berdasarkan hasil pemeriksaan, ada pengaruh senam lansia untuk meningkatkan keseimbangan dan aktivitas tubuh lansia serta penurunan tekanan darah tinggi. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat senam lansia untuk tubuh.

V. Daftar Pustaka

- AS, E., Yuniwati, c., & Dewi, S. (2023). Hubungan Senam Lansia Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Femina Jurnal Kebidanan dan Kesehatan, III*, 163-170.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI*, 8, 48-55.
- Jehanam, I., Sariota, N., Berampu, S., Ginting, I. R., Tantangan, R., & Siahaan, T. (2022). Manfaat Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kebugaran Lansia Di Desa Wakarleli Kabupaten Maluku Barat Daya, Tahun 2021. *Jurnal Pengmas Kestra, II*, 34-39.
- Kusnanto, Indarwati, R., & Mufidah, N. (2010). Peningkatan Stabilitas Postural Pada Lansia Melalui Balance Exercise. *Nurse Media Jurnal Of Nursing, I*, 59-68.
- Miftah, A. F., & Lubis, Z. I. (2023). Penyuluhan Dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Lanjut Usia Di Komunitas Lansia Kelurahan Penaraga Kota Bima. *Promotif: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, III*, 14-20.
- P, D. K. (2015). *Jurnal Olahraga Prestasi, XI*, 19-30.

- Purnama, H., & Suaahda, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Comprehensive Nursing Journal*, 5, 64-126.
- Putri, N. P., & Rakhmadi, A. (2018). Pemeriksaan Keseimbangan Dinamis Pasien Lanjut Usia Dengan Berg Scale Berbasis Web. *Jurnal Teknik Elektro*, 18, 28-35.
- Suadnyana, I. A., Paramuthi, L. P., & Prianthara, I. M. (2019). Perbedaan Efektivitas Latihan Balance Strategy dan Latihan Jalan Tanem Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lansia. *Bali Health Journal*, S36-43.