

Pelaksanaan Senam Lansia dalam Upaya Peningkatan Kesehatan

Isni Hijriana*, Yusnita

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jabal Ghafur, Kabupaten Pidie, Aceh, Indonesia

Email: ^{1*}hijrianaismi@gmail.com, ²yusnitacemerlang@gmail.com

Abstrak- Proses penuaan (*aging process*) merupakan suatu proses yang ditandai dengan menurunnya fungsi fisik maupun kognitif, atau disebut juga proses degeneratif yang melibatkan semua organ tubuh. Penurunan fisik secara progresif, penurunan kapasitas fungsional, dan timbulnya banyak penyakit merupakan fisiologis dari proses penuaan, efek penuaan pada sistem neuromuskuler berubungan dengan degenerasi neuron motorik dan penurunan serat otot, jumlah serta ukuran yang akan berdampak pada hilangnya kinerja otot dan akan mempengaruhi kemandirian lansia. Aktivitas fisik/olahraga dianggap sebagai salah satu strategi utama untuk menangkal gangguan fisik. Tujuan pengabdian ini adalah untuk melakukan penyuluhan dan menerapkan senam lansia, agar lansia memahami pentingnya aktifitas fisik yang salah satunya adalah senam lansia yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit yang berkelanjutan. Tahap pertama kegiatan ini yaitu memberikan penyuluhan, kemudian melakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam, kemudian dosen dan mahasiswa bersama dengan lansia melakukan senam, dan setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah kembali. Hasil dari pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi bagi lansia agar melakukan senam lansia minimal tiga kali dalam seminggu sehingga dapat meningkatkan status kemandirian lansia dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Senam lansia; Lansia; Kesehatan

Abstract- The aging process (*aging process*) is a process characterized by a decrease in physical and cognitive function, or also called a degenerative process that involves all organs of the body. Progressive physical decline, decreased functional capacity, and the emergence of many diseases are the physiology of the aging process, the effects of aging on the neuromuscular system are related to degeneration of motor neurons and decreased muscle fibers, the number and size of which will have an impact on loss of muscle performance and will affect the independence of the elderly. Physical activity/exercise is considered as one of the main strategies to ward off physical disorders. The purpose of this service is to conduct counseling and apply elderly gymnastics, so that the elderly understand the importance of physical activity, one of which is elderly exercise which is useful for improving health and preventing the onset of ongoing diseases. The first stage of this activity is providing counseling, then measuring blood pressure before doing gymnastics, then lecturers and students together with the elderly do gymnastics, and after that blood pressure is measured again. The results of this dedication are expected to increase motivation for the elderly to do elderly exercise at least three times a week so as to improve the status of independence of the elderly and the quality of life of the elderly.

Keywords: Elderly Gymnastics; Elderly; Health

1. PENDAHULUAN

Indonesia dihadapkan pada *population ageing* yang merupakan pergeseran struktur penduduk dari awalnya lebih banyak penduduk muda menjadi lebih banyak penduduk lanjut usia (lansia), menurut estimasi *World Health Organization* (WHO), antara tahun 2015 dan 2050 penduduk usia 60 tahun keatas akan meningkat dari 12 % menjadi 22 %, lansia yang berumur 60 tahun keatas telah melebihi penduduk balita pada tahun 2020, dan diperkirakan pada tahun 2050, akan mencapai 2 milyar jiwa (Kemenkes RI, 2022).

Angka morbiditas penyakit tidak menular menunjukkan kecenderungan peningkatan dalam beberapa tahun terakhir baik di tingkat global maupun nasional. WHO telah mengidentifikasi beberapa faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap peningkatan tersebut antara lain konsumsi tembakau, kurangnya aktivitas fisik, penyalahgunaan alkohol, dan diet yang tidak sehat. Kemunculan COVID-19 sebagai *newemerging disease* telah menyadarkan banyak pihak terhadap pentingnya pengendalian penyakit tidak menular, karena penyakit ini merupakan salah satu komorbid yang berperan dalam meningkatkan keparahan COVID-19 (Kemenkes RI., 2022).

Penurunan fisik secara progresif, penurunan kapasitas fungsional, dan timbulnya banyak penyakit merupakan fisiologis dari proses penuaan, efek penuaan pada sistem neuromuskuler berubungan dengan degenerasi neuron motorik dan penurunan serat otot, jumlah serta ukuran yang akan berdampak pada hilangnya kinerja otot dan akan mempengaruhi kemandirian lansia tersebut. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa lansia yang melakukan latihan fisik seperti senam aerobik dapat meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran fisik. Selain itu, latihan aerobik baik maupun tanpa kombinasi dengan latihan lainnya dapat mengurangi efek dari penuaan, mencegah dan mengobati penyakit, meningkatkan kapasitas fungsional dan mengurangi resiko sarcopenia (Sbardelotto et al., 2019). Latihan lainnya seperti *resistance training* juga memberikan manfaat yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan ekstensi lutut, studi ini dilakukan pada 30 lansia laki-laki yang diberikan latihan *resistance training* selama 12 minggu (Blocquiaux et al., 2020).

Olahraga mengurangi kerusakan oksidatif dan peradangan yang berkaitan dengan usia dan meningkatkan fungsi mitokondria di antara manfaat lainnya. Kelemahan, konsekuensi dari interaksi proses penuaan dan penyakit kronis tertentu, membahayakan fungsional pada lansia dan secara substansial meningkatkan risiko kecacatan dan hasil buruk lainnya. Strategi untuk mempertahankan atau meningkatkan status fungsional harus mempertimbangkan fungsi sistemik selain pengondisian otot. Aktivitas fisik/olahraga dianggap sebagai salah satu strategi utama untuk menangkal gangguan fisik terkait kelemahan pada lansia. Olahraga mengurangi kerusakan oksidatif terkait usia dan peradangan kronis, meningkatkan autophagy, dan meningkatkan fungsi mitokondria, profil myokine, jalur

pensinyalan faktor pertumbuhan seperti insulin-1 (IGF-1), dan sensitivitas insulin. Intervensi latihan menargetkan resistensi (kekuatan dan tenaga), aerobik, keseimbangan, dan fleksibilitas kerja (Angulo et al., 2020)

Latihan fisik dipandang sebagai kunci utama dalam promosi kesehatan yang bermanfaat mencegah dan melindungi individu dari beberapa penyakit. Menurut WHO, terdapat kecenderungan pertumbuhan penduduk lanjut usia yang konstan di pada tahun mendatang. Latihan secara rutin oleh lansia dapat meminimalkan efek buruk dari proses penuaan dan meningkatkan indeks kebugaran. Isolasi sosial yang dilakukan oleh lansia untuk menghentikan kontaminasi oleh COVID-19 telah membatasi kemampuan individu untuk berolahraga di luar rumah sehingga berpotensi meningkatkan risiko penyakit kronis terkait gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Penurunan tingkat aktivitas fisik akan menurunkan beban mekanik, laju metabolisme, dan pengeluaran energi, mengakibatkan penurunan kondisi fisik dan kelebihan energi. Ketidakaktifan fisik tingkat tinggi, seperti duduk selama waktu yang lama, dan tingkat aktivitas fisik yang rendah sangat erat kaitannya dengan peningkatan risiko penyakit seperti depresi, kanker dan diabetes tipe 2, penyakit pembuluh darah koroner dan kematian (Scartoni et al., 2020), (Huang et al., 2020).

Latihan fisik juga dapat mempengaruhi imun tubuh, mengurangi resiko, durasi dan tingkat keparahan infeksi virus. *American College of Sports Medicine (ACSM)* merekomendasikan latihan fisik dengan intensitas sedang dapat dilakukan selama 150-300 menit perminggu. Latihan dengan intensitas sedang dapat meningkatkan jumlah sel neutrofil, sel NK (natural killer cell) dan peningkatan konsentrasi immunoglobulin A (IgA) dalam saliva, selain itu dengan bertambahnya hormon stress dapat mengurangi peradangan yang berlebihan dengan meningkatkan kekebalan terhadap infeksi virus dengan mengubah juga respon sel sel helper tipe 1 (Th-1) atau sel helper tipe 2 (Th-2), sel Th-1 berfungsi untuk mensekresi sitokin yang berfungsi untuk membunuh mikrobag, sel Th-2 mengeluarkan interleukin yang berfungsi merangsang pengeluaran sel B dan memproduksi antibodi ketika masuknya bakteri ekstraseluler dan racun kedalam tubuh (ACSM, 2020); (Hall et al., 2020).

Pengabdian tentang senam lansia sebelumnya pernah dilakukan oleh (Afandi et al., 2019) sebagai upaya pencegahan dan pengendalian terhadap penyakit tidak menular yaitu dengan melakukan senam lansia, selain itu, pengabdian ini juga dilakukan dengan tujuan mendekatkan diri kepada masyarakat sehingga dapat diketahui permasalahan yang terjadi di masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN

Tahapan ini dimulai dengan melakukan peninjauan lokasi kegiatan akan dilakukan untuk menilai kondisi dan situasi tempat sehingga akan diperoleh data mengenai permasalahan dan kebutuhan masyarakat secara akurat, tahap ini tim juga melakukan proses perijinan kepada pihak puskesmas untuk memperoleh ijin melaksanakan kegiatan, kesempatan ini juga dipergunakan untuk membuat kontrak waktu dan lokasi kegiatan yang akan dilakukan. Adapun tahapan rencana dan persiapan kegiatan adalah persiapan tempat yang akan dilaksanakan di Balee desa, persiapan media penyuluhan yaitu LCD proyektor yang digunakan untuk presentasi menggunakan Microsoft Power Point dan video yang berisi informasi dan video tentang senam lansia. Tahapan pelaksanaannya sebelum pelaksanaan senam lansia, diberikan pemaparan tentang edukasi, informasi kepada lansia terlebih dahulu terkait manfaat aktifitas fisik yang salah satunya senam lansia kemudian dosen dan mahasiswa menjadi instruktur dalam senam tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Penjelasan Kegiatan

- Kegiatan ini dilakukan di desa Babah Krueng Kecamatan bandar baru, Kabupaten Pidie Jaya, yang merupakan pemukiman padat penduduk dengan mayoritas warga masyarakat sebagai petani. Lingkungan didesa ini rasa sangat asri, nyaman karena jauh dari kebisingan serta jauh dari polusi, sangat mendukung untuk kesehatan lansia. Kegiatan ini dihadiri oleh lansia sejumlah 38 orang sehingga sasaran yang diharapkan dapat mencapai 100% sehingga apa yang dilakukan dapat terlaksana secara berkesinambungan.
- Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 Juni 2021 pukul 10.00 sampai selesai
- Kegiatan berlangsung secara kondusif dimana para lansia sangat antusias dalam mengikuti senam sampai selesai. Sebelum dan setelah dilakukan senam dilakukan pengukuran tekanan darah.
- Kegiatan ini dilakukan sekaligus untuk memberikan pemahaman kepada lansia tentang manfaat aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan.
- Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan senam lansia diupayakan dilakukan sesuai dengan tahapan perencanaan dan persiapan yang telah dilakukan sebelumnya agar kegiatan akan berjalan sukses.

3.2 Tingkat Pemahaman tentang Kegiatan yang Berlangsung

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya promotif dan preventif bagi lansia, dengan adanya kegiatan ini lansia memahami pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah kekakuan pada sendi, otot dan keterbatasan rentang gerak pada sendi. Pada saat pemaparan materi lansia terlihat bingung dan banyak bertanya baik tentang penyakitnya maupun aktivitas fisik yang berhubungan dengan keluhan yang dirasakan oleh para lansia. Pada saat melakukan senam, lansia sangat antusias dan mengikutinya sampai selesai kecuali lansia dengan kelelahan.

3.3 Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan pemberian penyuluhan terkait senam lansia dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan tentang senam lansia untuk lebih memberikan pemahaman terkait pentingnya aktivitas fisik pada lansia

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berlangsung secara kondusif, dan lansia sangat kooperatif dalam mengikuti kegiatan sampai selesai, dari kegiatan yang dilaksanakan lansia mulai paham akan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan mereka. Harapannya setelah kegiatan ini, lansia dapat menerapkannya setiap hari dengan olahraga yang ringan. Senam lansia dapat membantu lansia untuk meningkatkan kebugaran dan peningkatan kekuatan otot sehingga akan berdampak pada status kemandirian lansia dan kualitas hidup lansia tersebut.

REFERENCES

- American College of Sports Medicine. Staying active during the Coronavirus pandemic: (2020). Available at: https://www.exercisemedicine.org/support_page.php/stories/?b=892. Accessibility verified October 12, 2022
- Afandi, A., Dian Pertiwi, K., & Siswanto, Y. (2019). Inisiasi Program Kegiatan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Terhadap Penyakit Tidak Menular. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 1(1), 30–35. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/IJCE/article/view/210>
- Angulo, J., El Assar, M., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*, 35(January), 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>
- Blocquiaux, S., Gorski, T., Van Roie, E., Ramaekers, M., Van Thienen, R., Nielens, H., Delecluse, C., De Bock, K., & Thomis, M. (2020). The effect of resistance training, detraining and retraining on muscle strength and power, myofibre size, satellite cells and myonuclei in older men. *Experimental Gerontology*, 133(January), 110860. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2020.110860>
- Hall, G., Lavie, C. J., & Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog. Cardiovasc. Dis.*, January. <https://doi.org/doi:10.1016/j.pcad.2020.04.005> [Epub ahead of print]
- Huang, H., Fan, C., Li, M., Nie, H. L., Wang, F. B., Wang, H., Wang, R., Xia, J., Zheng, X., Zuo, X., & Huang, J. (2020). COVID-19: A Call for Physical Scientists and Engineers. *ACS Nano*, 14(4), 3747–3754. <https://doi.org/10.1021/acsnano.0c02618>
- Kemkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indo-nesia. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*.
- Kemkes RI. (2022). *Infodatin-Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera*.
- Sbardelotto, M. L., Costa, R. R., Malysz, K. A., Pedroso, G. S., Pereira, B. C., Sorato, H. R., Silveira, P. C. L., Nesi, R. T., Grande, A. J., & Pinho, R. A. (2019). Improvement in muscular strength and aerobic capacities in elderly people occurs independently of physical training type or exercise model. *Clinics*, 74(7). <https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e833>
- Scartoni, F. R., Sant'Ana, L. de O., Murillo-Rodriguez, E., Yamamoto, T., Imperatori, C., Budde, H., Vianna, J. M., & Machado, S. (2020). Physical Exercise and Immune System in the Elderly: Implications and Importance in COVID-19 Pandemic Period. *Frontiers in Psychology*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.593903>.