

PELAKSANAAN SENAM LANSIA DI KELURAHAN SITOPENG KECAMATAN SITOPENG KOTA CIREBON

¹Dewi Erna Marisa, ²Ramli Effendi, ³Bambang, ⁴Widad Fadiah, ⁵Selyana, ⁶Akmal Jamaludin

^{1,2,3,4,5,6} Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Cirebon, Indonesia, Email:
dewiernamarisa@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: April, 15, 2024

Revised: Mei, 14, 2024

Available online: Juli, Date, 2024

KEYWORDS

Elderly, elderly exercise, blood pressure, pulse rate

Lansia, Senam lansia, Tekanan darah, frekuensi nadi

CORRESPONDENCE

Dewi Erna Marisa

Institusi Teknologi dan Kesehatan Mahardika
Indonesia

E-mail: dewiernamarisa@gmail.com

ABSTRACT

Life expectancy (UHH) is one indicator of the success of a country's development. The thing that is closely related to the increase in life expectancy is the degree of public health. The results of the 2018 Riskesdas show that the prevalence of Non-Communicable Diseases has increased when compared to the 2013 Riskesdas, the data on the proportion of less physical activity also increased from 26.1% to 33.5% and 0.8% of consuming excessive drinks. One of the efforts to prevent and improve the health status of the elderly is to carry out regular sports activities according to their abilities, namely doing elderly gymnastics. The target of this activity is the elderly who are present during posbindu activities in Sitopeng Village as many as 25 people, the elderly will have their blood pressure and pulse measured before and after participating in gymnastics. Data analysis is used to process the existing data by percentage. The results of the analysis showed that of the 25 elderly participants who experienced a decrease in blood pressure after participating in gymnastics as many as 11 people or 44%, and those who experienced an increase in pulse were as many as 12 people (48%).

ABSTRAK

Angka Harapan Hidup (UHH) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara. Hal yang erat kaitannya dengan peningkatan angka harapan hidup adalah derajat kesehatan masyarakat. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013, data proporsi aktivitas fisik kurang juga meningkat dari 26,1% menjadi 33,5% dan konsumsi minuman berlebihan sebesar 0,8%. Salah satu upaya pencegahan dan peningkatan derajat kesehatan lansia adalah dengan melakukan kegiatan olah raga secara rutin sesuai kemampuannya, yaitu melakukan senam lansia. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang hadir pada kegiatan posbindu di Desa Sitopeng sebanyak 25 orang, lansia akan diukur tekanan darah dan denyut nadinya sebelum dan sesudah mengikuti senam. Analisis data digunakan untuk mengolah data yang ada secara persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 25 peserta lansia yang mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam sebanyak 11 orang atau 44%, dan yang mengalami peningkatan denyut nadi sebanyak 12 orang (48%) .

This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Usia harapan hidup (UHH) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan Negara. Hal yang sangat berkaitan dengan peningkatan angka harapan hidup adalah derajat kesehatan masyarakat. Sehat adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental, dan social. Seiring dengan kemajuan teknologi dan informasi yang mempengaruhi pola hidup masyarakat hal ini menyebabkan perkembangan penyakit di Indonesia yang semula di dominasi oleh penyakit infeksi yang bersifat menular menjadi bertambah dengan banyaknya penyakit tidak menular. Hasil riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Data proporsi aktivitas fisik kurang juga naik dari 26,1% menjadi 33,5% dan 0,8% mengonsumsi minuman beralkohol berlebihan. Hal lainnya adalah proporsi konsumsi buah dan sayur kurang pada penduduk 5 tahun, masih sangat bermasalah yaitu sebesar 95,5%.

Salah satu upaya pencegahan penyakit dan peningkatan derajat kesehatan pada lansia adalah dengan melakukan aktivitas olah raga secara teratur sesuai dengan kemampuannya. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Sebagai contoh, seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur, ia akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga. Jadi secara singkat dapat dikatakan bahwa seseorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Karena dengan olahraga badan tetap bugar, metabolisme tubuh dan peredaran darah lancar, hal itulah manfaat terbesar yang diperoleh dari latihan senam pernafasan (olahraga senam untuk kebugaran jasmani) secara teratur, baik dan benar.

Sehubungan dengan permasalahan tersebut diatas, perlu adanya pemecahan dan solusi terhadap bagaimana usaha meningkatkan kesehatan masyarakat dengan mengadakankegiatan olah raga yang sesuai yaitu dengan mengadakan senam lansia. Senam lansia dapat mendukung kesehatan masyarakat terutama diusia lansia. Disisi lain senam merupakan dasar utama dalam menjaga kebugaran tubuh, hal ini dikarenakan senam didalamnya terdapat gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan fungsi tubuh. Senam merupakan latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan memberntuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. senam yang telah dijabarkan dapat dipahami bahwasanya senam juga dapat dijadikan sebagai penunjang kesehatan oleh individu masyarakat terutama diusia lansia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini ialah untuk mensosialisasikan dan melaksanakan senam lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan

dengan mengadakan senam lansia yang dilakukan setelah lansia mengikuti kegiatan posbindu.

METODE

Sasaran kegiatan senam lansia ini adalah seluruh lansia yang hadir saat dilakukan kegiatan posbindu di Kelurahan Sitopeng sebanyak 25 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan senam lansia. kegiatan ini dilaksanakan pada saat dilakukan posbindu lansia di Kelurahan Sitopeng. Sebelum mengikuti senam, Lansia yang hadir mengikuti pemeriksaan kesehatan dan kegiatan posbindu kemudian mengikuti senam lansia yang di pimpin oleh penitia pengabdian masyarakat. Dua instruktur memimpin senam lansia tersebut dan penitia lainnya mendampingi lansia untuk bisa mengikuti pergerakan – pergerakan senam untuk menghindari terjadinya kesecelakaan saat melakukan senam lansia. Setelah selesai mengitu senam lansia mulai dari pemanasan, inti dan pendinginan lansia diperiksa kembali untuk TTV nya, yaitu Tekanan darah dan frekuensi nadi.

Analisis data yang digunakan untuk mengolah hasil pemeriksaan tekanan darah dan frekuensi nadi sebelum dan sesudah senam pada pengmas ini ialah dengan menggunakan presentasi untuk menggambarkan kondisi lansia saat sebelum dan setelah dilakukan senam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyaraat ini diawali dengan mengukur tekanan darah, suhu dan nadi lansia yang akan mengikuti senam selanjutnya pengukuran dilakukan kembali setelah mengikuti senam. Adapun hasil pengukuran TTV lansia sebelum dan sesudah senam adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil pengukuran TTV

Kriteria	Tekanan Darah	Frekuensi Nadi
Berubah	44%(Menurun)	48% (Meningkat)
Tetap	56%	52%
Jumlah	100%	100%

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa dari 25 peserta lansia yang mengikuti senam lansia terdapat beberapa lansia yang mengalami penurunan pada tekanan darah setelah mengikuti senam lansia yaitu sebanyak 11 orang atau 44%, dan yang mengalami peningkatan nadi ialah sebanyak 12 orang (48%).

Hasil dari analisa data pada pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh data bahwa sebagian lansia mengalami penuunan tekanan darah setelah mengikuti senam lansia dari tahap pemanasan inti sampai pendinginan. Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah karena melakukan olahraga seperti senam lansia

mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga untuk jantung mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibat peningkatan tersebut akan meningkatkan aktivitas pernafasan dan otot rangka, dari peningkatan aktivitas pernafasan akan meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan peningkatan volume yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat sedang, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, akibat dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka dan menyebabkan aktivitas saraf simpatis dan epinefrin menurun, namun aktivitas saraf simpatis meningkat, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2014). Sedangkan menurut Kuntaraf (2013) Olah raga dapat membuat kerja jantung efisien, membakar lemak sehingga lemak yang menyumbat dinding pembuluh darah dapat berkurang dan hipertensi secara otomatis dapat menurun, pembuluh darah jantung atau arteri koroneria akan lebih besar dan lebar dibandingkan dengan orang tidak berolah raga sehingga akan memperlancar aliran darah dan timbulnya resiko hipertensi dapat dicegah, mencegah terjadinya penggumpalan darah, sehingga kerja jantung akan lebih ringan.

Data hasil pengolahan pada pengmas ini sejalan dengan penelitian Damajanty (2012) yang menemukan bahwa ada pengaruh senam bugar lanjut usia (lansia) terhadap kualitas hidup dan hasil uji statistik untuk kategori peningkatan skor kualitas hidup rata-rata sebesar ($r= 9,72$) nilai signifikansi ($p= 0,000$) lebih kecil dari alpha ($\alpha= 0,05$) sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi.

Data analisis pengmas juga menunjukkan adanya beberapa lansia yang mengalami peningkatan frekuensi denyut nadi, hal ini karena denyut jantung selama aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik dimulai dari pusat pengatur kardiovaskuler di medulla yang kemudian dijalankan melalui SNS dan parasimpatetik nerves system pada ANS. Ketika cardioaccelerator nerves distimulus, katekolamin (epinefrin dan non epinefrin) dilepaskan. Hormon ini memacu depolarisasi sinus node, yang menyebabkan denyut jantung lebih kencang (Bullock et al, 2004). Rangsangan pada sistem saraf simpatis meningkatkan aktivitas jantung, meningkatkan frekuensi jantung dan menaikkan kekuatan pemompaan (Guyton & Hall, 2005).

KESIMPULAN

Senam Lansia sangat bermanfaat untuk kebugaran dan kualitas hidup lansia, senam lansia mampu menurunkan tekanan darah tinggi terutama pada lansia yang menderita hipertensi. Senam lansia juga mampu meningkatkan frekuensi denyut nadi lansia hal ini dikarenakan latihan yang dilakukan merangsang kemampuan memompa jantung sehingga jantung lebih stabil bekerja baik itu dalam memompa darah ke seluruh tubuh maupun memompa darah ke paru – paru sehingga terjadi pertukaran oksigen yang menyebabkan kebutuhan oksigen seluruh tubuh dapat tercukupi.

REFERENSI

- Damayanti, S. (2015). *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta. Nuha Medik Olahraga Undip.
- Dewi, Sofia Rosmana, 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta : Deepublish
- Divine, JG.2012. *Program Olahraga : Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta.Citra Aji Pratamana
- Hall, J. E. (Ed.). (2016). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (13th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier.
- Kuntaraf, J., & Kuntaraf, K. L. (1993). *Olahraga sumber kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing Houses.
- Nugroho, W. 2014. *Keperawatan Gerontik & Geriantri* edisi 3. Jakarta : EGC
- Pontoh, L. P., Damajanty, H. C. P., & Wungouw, H. I. S. (2013). Pengaruh senam bugar lansia terhadap kadar kolesterol. *Jurnal Biomedik: JBM*, 5(1), [halaman].
<https://doi.org/10.35790/jbm.5.1.2013.2627>
- Sherwood, L. (2013). *Human physiology: From cells to systems* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Sherwood, Lauralee. 2014. *Fisiologi manusia :dari sel ke system*, edisi 9. Jakarta : EGC
- Sulastri, D (2015). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia,