

Peningkatan Kesehatan dengan Senam Lansia di Posyandu Lansia

Nety Mawarda Hatmanti¹), Yurike Septianingrum²), Difran Nobel Bistara³), Uliyatul Laili⁴), Ary Andini⁵)

¹⁻⁵Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya,

Email:¹nety.mawarda@unusa.ac.id, ²Yurike Septianingrum@unusa.ac.id,

³difrannobelbistara@unusa.ac.id, ⁴uliyatullaili@unusa.ac.id ⁵aryandini@unusa.ac.id

Abstract

Background: The implementation of health service activities in the community during the pandemic was disrupted due to the Covid-19 pandemic. Elderly is one of the groups who are vulnerable and at risk of disease. With the normal era, the activities of the Elderly Posyandu began to be reactivated and the elderly began to take part in routine activities for 1x a week for physical examinations and 1x a month for elderly exercise activities to improve health and body fitness. The purpose of this activity is to improve the health and fitness of the elderly by implementing elderly gymnastics and health checks.

Methods: The activities carried out included health checks (blood pressure, random blood sugar levels, uric acid and cholesterol) and the implementation of elderly gymnastics at the Elderly Posyandu, Menanggal Village, Surabaya. Blood pressure checks using a digital sphygmomanometer and other checks using an easy touch brand. Implementation of gymnastics using video media on YouTube about elderly gymnastics.

Results: The elderly who took part in the examination and exercise activities were very enthusiastic in participating in the activities. The results of the examination of 22 elderly people showed that 47.4% were in the category II hypertension, 63.6% uric acid > normal, 72.7% cholesterol above normal.

Conclusion: In addition to participating in activities at the Elderly Posyandu, the elderly must continue to carry out activities at home actively and productively so that they are always fit and healthy.

Keywords: gymnastics for the elderly, posyandu for the elderly, hypertension, gout arthritis and cholesterol

Abstrak

Latar Belakang : Pelaksanaan kegiatan pelayanan kesehatan di masyarakat selama pandemic terganggu akibat ada Pandemi Covid-19. Lansia merupakan salah satu kelompok yang rentan dan beresiko terhadap penyakit. Dengan adanya era normal, kegiatan Posyandu Lansia mulai diaktifkan kembali dan lansia mulai mengikuti kegiatan rutin selama 1x seminggu pemeriksaan fisik dan 1x sebulan aktifitas senam lansia untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia dengan pelaksanaan senam lansia serta pemeriksaan kesehatan.

Metode : Kegiatan yang dilakukan antara lain pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, kadar gula darah acak, asam urat dan kolesterol) serta pelaksanaan senam lansia yang di Posyandu Lansia Kelurahan Menanggal, Surabaya. Pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan pemeriksaan lain menggunakan menggunakan alat

merk easy touch. Pelaksanaan senam menggunakan media video di youtube tentang senam lansia.

Hasil : Lansia yang mengikuti kegiatan pemeriksaan dan senam lansia terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Hasil pemeriksaan dari 22 orang lansia didapatkan 47,4% berada di kategori hipertensi tingkat II, 63,6% asam urat >normal, 72,7% kolesterol di atas normal.

Kesimpulan : Lansia selain mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia, harus tetap melakukan aktivitas di rumah secara aktif dan produktif agar selalu bugar dan sehat.

Kata Kunci: senam lansia, posyandu lansia, hipertensi, asam urat dan kolesterol

PENDAHULUAN

Masalah utama bagi lanjut usia adalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan, oleh karena itu perlu dikembangkan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan upaya peningkatan, pencegahan dan pemeliharaan kesehatan di samping upaya penyembuhan dan pemulihan. (Peraturan Menteri Kesehatan, 2016). Tantangan dan masalah kesehatan yang terjadi pada lansia salah satunya adalah capaian lansia yang mendapatkan pelayanan kesehatan masih sekitar 57,66% di Indonesia (Kemenkes RI, 2020). Dalam Undang-Undang No.36 Tahun 2009 pasal 138 menyatakan bahwa upaya memelihara lansia adalah menjaga tetap hidup sehat dan produktif secara sosial dan ekonomi. Dalam hal ini pemerintah harus menyediakan fasilitas kesehatan bagi masyarakat lanjut usia. Pelayanan kesehatan untuk lansia yang ada di masyarakat salah satunya adalah Posyandu Lansia.

Pembentukan posyandu mempunyai tujuan yaitu meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia yang ada di masyarakat, sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan lansia. Mendekatkan pelayanan kesehatan dan meningkatkan peran serta masyarakat dan semua pihak dalam melakukan pelayanan kesehatan serta meningkatkan komunikasi antara masyarakat berusia lanjut. Posyandu lansia merupakan pusat kegiatan masyarakat dalam upaya pelayanan kesehatan pada usia lanjut dan sebagai wadah kegiatan dimana ada pemberdayaan masyarakat, dimana didalamnya ada pengorganisasian kader serta anggota kelompok. (Akbar, Darmiati, Arfan, & Putri, 2021)

Kegiatan posyandu lansia ini merangkap upaya-upaya dalam memperbaiki dan meningkatkan kesehatan masyarakat antara lain dalam kegiatan promotif dengan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan. Preventif untuk pencegahan terjadinya penyakit, mendeteksi dini adanya penyakit degeneratif pada lansia menggunakan KMS lansia. Kuratif untuk pengobatan penyakit yang dialami oleh lansia dan rehabilitatif untuk pengembalian kepercayaan diri pada lansia. (Asiah, Putra, & Surya, 2021)

Untuk tercapainya hidup sehat dan dalam upaya menurunkan prevalensi penyakit hingga 50%, tahun 2016 Bappenas juga meluncurkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang dilaksanakan dan didukung oleh semua lintas sektor terkait (Peraturan Menteri Kesehatan, 2016). Salah satu arahan pemerintah melalui germas adalah peningkatan aktivitas fisik yang didalamnya ada salah satu olahraga masyarakat. (Kemenkes RI, 2020) dan olahraga masyarakat yang dilakukan lansia di lingkungannya bisa mengikuti kegiatan senam lansia. Senam lansia berdampak baik secara fisik, psikis dan social. Secara fisik, dalam tubuh bisa meningkatkan sirkulasi aliran darah, sehingga berdampak melancarkan aliran darah yang efeknya bisa meningkatkan kebugaran. Sedangkan secara psikis dan social, lansia dengan mengikuti kegiatan senam bisa berkumpul dan bertemu dengan

teman-teman sebaya untuk saling bertukar pikiran sehingga bisa meningkatkan semangat dan membuat senang serta bahagia. (Prawoto, Nisak, & Admadi, 2021)

Senam lansia sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran pada usia lanjut. Senam lansia termasuk olahraga yang ringan, sangat mudah dilakukan dan tidak memberatkan gerakannya bagi lansia. Senam lansia yang dilakukan secara teratur berdampak pada penurunan tekanan darah. Hal tersebut dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan senam akan mengurangi lemak di dalam tubuh, dimana lemak di dalam tubuh sangat erat kaitannya dengan tekanan darah tinggi. (Azizah, 2021)

Tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran pada lansia dengan pelaksanaan senam lansia serta melakukan pemeriksaan kesehatan pada lansia.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan secara bertahap selama bulan April sampai dengan Juni 2022 di 2 (dua) tempat yaitu Unusa Kampus A dan Posyandu Lansia Wulan Erma yang bertempat di Kelurahan Menanggal Surabaya.

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan observasi, pemeriksaan dan juga demonstrasi gerakan senam lansia.

1. Tahap Pertama

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat mengadakan pertemuan dengan kader posyandu lansia untuk berkoordinasi tentang kegiatan yang akan dilakukan saat posyandu lansia aktif kembali. Kegiatan ini dilakukan di Kampus A Unusa. Kegiatan ini dihadiri oleh 10 kader lansia aktif. Dalam kesempatan ini juga dilakukan proses tanya jawab, demonstrasi melakukan pemeriksaan kesehatan dan juga edukasi kesehatan yaitu terapi modalitas.



2. Tahap kedua

Kader kesehatan bersama dengan tim mempersiapkan kegiatan yang akan berlangsung dengan koordinasi mempersiapkan alat dan bahan yang akan dipergunakan antara lain : sound system, alat pemeriksaan merk easy touch, stick kadar gula darah, asam urat dan kolesterol, handschoen.

3. Tahap ketiga

Tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan sesuai dengan prinsip 5 meja dalam Posyandu Lansia. Pada meja pertama lansia melakukan pendaftaran kepada kader. Meja kedua lansia melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan dan tekanan darah. Meja ketiga hasil pemeriksaan dicatat pada Kartu Menuju Sehat. Setelah itu lansia dipersilahkan untuk duduk sambil menunggu dimulai senam lansia. Sebanyak 22 lansia mengikuti kegiatan mulai dari awal pemeriksaan sampai dengan melakukan senam lansia.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ada beberapa dan akan disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini :

Tabel 1.1 Pemeriksaan Lansia

| Kategori | Frekuensi | (%) |
|--|-----------|------|
| Tekanan Darah (JNC-VIII,2003) | | |
| Normal | 1 | 6.3 |
| Pra Hipertensi (120-139) | 4 | 21.1 |
| Hipertensi Tingkat 1 (140 – 159) | 5 | 26.3 |
| Hipertensi Tingkat 2 (>160) | 9 | 47.4 |
| Hipertensi Sistolik Terisolasi (> 140 < 90) | 0 | 0 |
| Kadar Gula Darah Acak | | |
| Normal (<200) | 19 | 86.4 |
| Tinggi (>200) | 3 | 13.6 |
| Asam urat | | |
| Normal | 1 | 4.6 |
| Tinggi | 21 | 95.4 |
| Kolesterol | | |
| Normal (<200) | 6 | 27.3 |
| Tinggi (>200) | 16 | 72.7 |

Berdasarkan tabel di atas didapatkan data bahwa 47.4% berada di kategori hipertensi tingkat II, 86.4% mempunyai kadar gula darah normal, 95.4% asam urat tinggi, dan 72.7% kolesterol di atas normal.

Kejadian tekanan darah tinggi banyak terjadi pada golongan lanjut usia. Pada saat usia lanjut, hipertensi disebabkan oleh factor penuaan, genetic, jenis kelami dan factor budaya. Pada aging process pada lansia pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu, sehingga menyebabkan zat kapur banyak yang mengalir bersama aliran darah. Efeknya darah menjadi padat dan tekanan darah meningkat. (Sartika, Betrianita, Andri, Padila, & Nugrah, 2020). Pada lansia perlu melakukan aktivitas yang bisa membantu menurunkan tekanan darah salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu senam lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan menurunkan tekanan darah pada lansia dilakukan dengan melakukan senam lansia dibandingkan terapi lain yaitu dengan terapi jalan kaki. (Hatmanti & Yunita, 2017)

Olahraga akan berpengaruh terhadap lansia dengan hipertensi untuk meningkatkan imunitas, mencegah obesitas, mengatur kadar gula darah, menormalkan tekanan darah, meningkatkan reseptor insulin serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas. (Azizah, 2021)

Pada saat kegiatan senam lansia, sebanyak 22 orang lansia mengikuti gerakan senam lansia dengan maksimal kekuatan tubuh mereka. Dalam kegiatan ini tidak dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan, mengingat padatnya kegiatan dan kecenderungan lansia untuk bosan serta mereka segera pulang ke rumah. Lansia yang mengikuti kegiatan merasa senang dan antusias.

Pada saat pemeriksaan didapatkan data hanya 3 lansia yang dengan kadar gula darah acak tinggi (>200). Secara umum kejadian diabetes mellitus (kadar gula darah tinggi) disebabkan oleh kurangnya aktivitas / olahraga. Aktivitas fisik mempunyai dampak yang baik terhadap keseimbangan energi dan bisa menjaga untuk tidak bertambah berat badan. Latihan fisik pada orang dengan diagnose Diabetes mellitus memiliki peran penting dalam pengendalian kadar gula darah. Pada saat kita melakukan aktivitas olahraga terjadi pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sehingga secara langsung menyebabkan penurunan kadar gula darah. (Fikri Amrullah, 2020)

Pada lansia yang mempunyai kadar glukosa tinggi didapatkan bahwa mereka sudah terdiagnosa diabetes lebih dari 10 tahun. Mereka dari pengukuran IMT juga berada dalam kategori obesitas serta keluarganya juga menderita penyakit yang sama (genetik).

Hasil pemeriksaan juga didapatkan bahwa sebagian besar lansia mempunyai kadar purin yang tinggi dalam darahnya. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang di dalamnya mengandung purin 200mg/hari akan meningkatkan resiko artritis gout 3x lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak mengkonsumsi purin. (Saragih, Rumondang Gultom, & Rosetty Sipayung, 2020). Pada lansia karena terjadi aging process maka tubuh juga akan mengalami penurunan dalam melakukan metabolisme. Sehingga konsumsi makanan harus lebih hati-hati dan tidak berlebihan dan diseimbangkan dengan latihan aktivitas fisik untuk meningkatkan metabolisme tubuh yang mulai mengalami penurunan karena proses penuaan.

Hasil pemeriksaan juga menunjukkan lansia mempunyai kadar kolesterol yang tinggi. Pola makan dan aktivitas fisik pada lansia merupakan salah satu factor yang dapat menentukan kadar kolesterol di dalam tubuh. Semakin banyak aktivitas fisik yang dikerjakan, maka akan semakin banyak kebutuhan ATP dan akan berdampak sedikitkan pembentukan kolesterol total dan kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL) serta peningkatan kolesterol High Density Lipoprotein (HDL). Sehingga perlu melakukan aktivitas fisik yang teratur pada lansia dibarengi dengan mengatur pola makan yang baik sehingga bisa menurunkan angka kejadian hiperkolesterolemia pada lansia. (Kardi, Widarti, & Nasri, 2020)

KESIMPULAN

Senam lansia merupakan kegiatan yang paling mudah, murah dan banyak manfaat untuk dapat dilakukan di kalangan lansia. Pelaksanaan secara bersama-sama dan berkelompok akan menambah semangat para lansia untuk mengikuti kegiatan. Para kader kesehatan harus terus meningkatkan kegiatan aktivitas fisik di Posyandu lansia minimal 1x seminggu agar lansia tetap bugar dan sehat serta bahagia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih atas dukungan moral dan spiritual kepada LPPM Unusa dan para kader Posyandu Lansia Wulan Erma yang bisa berkoordinasi demi terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Asiah, N., Putra, H. A., & Surya, R. (2021). Pelaksanaan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia oleh Kader di Wilayah Kerja Puskesmas Seulimeum Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Biology Education*, 9(April), 42–50.
- Azizah. (2021). Efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. *Akperysismd.E-Journal.Id*, 3(1), 23–32.
- Fikri Amrullah, J. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Lansia Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 14(1), 42–50. <https://doi.org/10.38037/jsm.v14i1.124>
- Hatmanti, N. M., & Yunita, A. (2017). Senam Lansia dan Terapi Puzzle terhadap Demencia pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 104–107.
- Kardi, I. S., Widarti, R., & Nasri. (2020). Penerapan Senam Lansia untuk Mengontrol Kadar Kolesterol Di Posyandu Marsudi Waras RW 12 Kota Surakarta. *The 11th University Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Pengabdian*, (11), 59–63. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/898/869>
- Kemendes RI. (2020). Arah kebijakan dan rencana aksi program kesehatan masyarakat tahun 2020 - 2024. *Rapat Kerja Nasional Kementerian Kesehatan RI*, 1–31.
- Peraturan Menteri Kesehatan. *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016 - 2019.*, (2016).
- Prawoto, E., Nisak, R., & Admadi, T. (2021). *Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia*. 10–16.
- Saragih, M., Rumondang Gultom, & Rosetty Sipayung. (2020). Penanganan Asam Urat Dengan Latihan Senam Ergonomik Pada Lansia Di Kelurahan Gaharu Kecamatan Medan Timur. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 172–175. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v4i2.520>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>