

Peningkatan Aktivitas Fisik Melalui Senam Lansia Pada Pasien Hipertensi Di Desa Kukin Kecamatan Moyo Utara

Haedar Putra¹, Nurul Istiqamah Mantika¹, Julia Mujahadah Pratiwi¹

¹Fakultas Keperawatan, STIKES Griya Husada, Sumbawa, Indonesia

Email: ¹haedarptr@gmail.com, ²nurulriskimantika@gmail.com, ³julia.mujahadahstikesghs@gmail.com

Abstrak – Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan-keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi). Lokasi kegiatan ini di Kukin Kecamatan Moyo Utara dengan sasaran 15 lansia. Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan sosialisasi hipertensi. Hasil dari kegiatan ini antusiasme masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan dan senam lansia pada pengabdian masyarakat ini memberikan respon positif. Masyarakat mampu memahami bagaimana tips menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit hipertensi, salah satunya dengan melakukan senam lansia.

Kata Kunci: Lansia, Senam Lansia, Hipertensi

Abstract – The elderly tend to experience health problems caused by decreased body function due to the aging process. The aging process is a process that results in changes including physical, psychological, social and spiritual changes. Physical exercise such as regular exercise also helps prevent chronic conditions or diseases, such as high blood pressure (hypertension). The location of this activity is in Kukin, North Moyo District, targeting 15 elderly people. This activity was carried out in conjunction with hypertension outreach activities. The results of this activity are the community's enthusiasm for counseling activities and elderly gymnastics in this community service giving a positive response. The community is able to understand how to maintain health tips to avoid hypertension, one of which is by doing elderly exercise.

Keywords: Elderly, Elderly Gymnastics, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Penduduk di seluruh dunia dengan kelompok lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun keatas mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (aging structured Population) karena jumlah penduduk yang berusia diatas 60 tahun sekitar 7,18 persen. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini disebabkan antara lain karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Ari et al, 2016).

Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar 1 tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler (Darmodjo, 2015).

Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan-keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) (Cahyono, 2012). Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Jenis latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam. Senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka.

Selain kegiatan senam lansia, latihan nafas dalam juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Tujuan utama pengaturan pernafasan adalah untuk menyuplai kebutuhan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, misalnya saat latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan meningkatkan pengeluaran karbon dioksida, hasil proses

metabolisme tubuh (Khasanah & Hidayati, 2012). Pernafasan yang pelan, dalam, dan teratur dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis. Peningkatan aktivitas parasimpatis dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga bisa menurunkan tekanan darah.

Tujuan pengabdian ini yaitu Lansia dapat aktif beraktivitas melalui kegiatan senam lansia guna menunjang keaktifan otot dan tubuh lansia dalam mempertahankan kesehatannya.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Rencana Kerja

Terkait dengan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan informasi tentang pengetahuan senam lansia dan terapi yang diberikan pada lansia maka metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan pelaksanaan senam lansia..

Adapun langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Peserta penyuluhan diberi materi tentang pelaksanaan senam lansia dan cara pengobatan
2. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya. Hal ini dilakukan untuk memperjelas hal-hal yang masih menjadi keraguan
3. Melakukan pelaksanaan langsung senam lansia

2.2. Waktu dan Tempat Pengabdian Masyarakat

Lokasi Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Aula Kantor Desa Kukin Kecamatan Moyo Utara, yang dilaksanakan pada hari rabu tanggal 25 januari 2022 pada pukul 09.00 WITA. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada lansia sebanyak 15 lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Kukin Kecamatan Moyo Utara dengan melakukan sosialisasi terkait hipertensi dan senam lansia. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 25 Januari 2023 dengan sasaran peserta yaitu lansia dan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini yaitu 15 orang. Adapun rangkaian kegiatan dalam pelaksanaan pengabdian ini meliputi:

- A. Pembukaan
Kegiatan pembukaan dilakukan selama 15 menit yang dilakukan oleh Kepala Desa Kukin dan juga oleh peneliti sendiri. Hal ini dilakukan untuk melakukan pendekatan dan perkenalan kepada peserta kegiatan.
- B. Materi inti
Kegiatan penyampaian materi oleh peneliti dilakukan selama 30 menit. Materi yang disampaikan terkait dengan definisi hipertensi, klasifikasi hipertensi, penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, komplikasi hipertensi dan tips pencegahan hipertensi pada lansia
- C. Diskusi
Kegiatan diskusi merupakan kegiatan tanya jawab antara pemateri dan juga peserta dalam mengetahui sebagaimana respon peserta terhadap materi tersebut. Kegiatan diskusi ini dilakukan selama 10 menit. Terdapat beberapa lansia yang bertanya dan menyatakan paham terkait materi yang disampaikan.
- D. Kegiatan Senam Lansia
Guna menunjang pemahaman lansia, peneliti melakukan demonstrasi langsung terkait salah satu upaya pencegahan hipertensi yaitu senam. Kegiatan senam dilakukan selama 15 menit yang dipimpin oleh instruktur dari mahasiswa.
- E. Penutup
Kegiatan penutup merupakan kegiatan akhir dalam pengabdian ini. Kegiatan dilakukan selama 5 menit berupa penyampaian simpulan dan ucapan terima kasih kepada siswa dan pihak sekolah yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan ini.



Gambar 1 Kegiatan Senam Lansia



Gambar 2 Foto Kegiatan Sosialisasi

Senam lansia merupakan salah satu kegiatan aktivitas fisik yang dapat membantu dalam pencegahan hipertensi pada lansia. Kegiatan ini dilakukan melalui rangkaian penyuluhan dan senam kepada lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kegiatan aktivitas lansia, dikarenakan fungsi otot pada masa lansia akan mengurangi keaktifan fisik lansia. Kegiatan senam lansia dilakukan setelah pemberian materi penyuluhan terkait hipertensi seperti definisi, tanda gejala, penyebab, faktor resiko, komplikasi dan tips menjaga kesehatan pada lansia.

Antusias masyarakat desa Kukin dalam menjalani penyuluhan dan senam lansia memberikan respon positif terhadap kegiatan tersebut. Lansia memiliki pengetahuan yang cukup dalam mengetahui terkait hipertensi.

Senam lansia memegang peranan penting dalam pencegahan hipertensi pada lansia. Senam lansia dilakukan selama 30 menit melalui kegiatan peregangan bagian tangan, lengan, otot pinggang, perut dan bagian kaki. Antusias lansia juga tidak kalah memberikan respon positif. Peregangan tersebut memberikan efek yang lebih senang dan aktif bagi lansia.

4. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat diatas, dapat disimpulkan bahwa antusiasme masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan dan senam lansia pada pengabdian masyarakat ini memberikan respon positif. Masyarakat mampu memahami bagaimana tips menjaga kesehatan agar terhindar dari

penyakit hipertensi, salah satunya dengan melakukan senam lansia. Saran dari kegiatan ini yaitu diupayakan kepada kader dan tenaga kesehatan untuk tetap memberikan penyuluhan terkait penyakit hipertensi dan mengadakan kegiatan senam yang mampu meningkatkan aktivitas fisik lansia

REFERENCES

- Ari W, et all, 2016. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran aktifitas fisik Fisik Pada Kelompok Lansia Perempuan Di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat, Universitas Udaya : Denpasar Bali
- Cahyono, K. H. (2012). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Ungaran: STIKES Ngudi Waluyo
- Darmojo, Boedhi.(2015). Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta: Balai Penerbit FK- UI. Jakarta: EGC
- Depkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta” Depkes RI 2008
- Khasanah K dan Hidayati W. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. Jurnal Nursing Studies, 1(1) : 189-196
- Lewis. S. M. Heikemper, M. M & Dirksen, S.R. 2010
- Nugroho, Wahyudi. 2010. Keperawatan Geronik & Geriatrik. Jakarta: EGC