

ORIGINAL ARTICLE

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DAN PRODUKTIVITAS LANSIA MELALUI PROGRAM SENAM, PEMERIKSAAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN

Josafat Ago Kristiono ^a, Vera Rimbawani Sushanty ^a, Ernawati Huroiroh ^{a*}

^a Program Studi Ilmu Hukum Universitas Bhayangkara Surabaya

* Corresponding Author: ernawatihuroiroh@ubhara.ac.id



ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p>Article history Received (December 09th, 2024) Revised (January 2nd, 2025) Accepted (February 17th, 2025)</p> <p>Keywords Elderly; Socialization; medical examination;</p>	<p><i>This community service program has several objectives: 1) Improving the quality of the elderly's health, 2) Increasing the enthusiasm and concern of the elderly for their own health, 3) Helping the elderly to stay fit and healthy, 4) Increasing the awareness of the elderly about how to maintain their diet. by implementing a healthy menu in Padang Cermin Village. This community service activity is carried out by holding routine gymnastics for the elderly. The subjects of this program are elderly people. Implementation of activities goes through several stages, namely planning and implementing core activities. The elderly exercise program contributes to improving the health condition of the elderly, who are generally in good health without complaints of serious illness, although there are some elderly who experience health complaints.</i></p>

Jurnal Abdimas jatibara is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan RS Dr. Seotomo (STIKES YRSD Seotomo).

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <https://jurnal.stikes-yrsds.ac.id/index.php/JAJ>

E-mail: jurnalabdimas@stikes-yrsds.ac.id

PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan. Dengan pernyataan berikut, lansia tidak dapat dipisahkan dari aspek kesehatan yang semakin menurun.

Indonesia termasuk salah satu negara di Asia yang berada di peringkat lima besar dunia dengan pertumbuhan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat pesat setiap tahunnya. Lansia merupakan kelompok yang berpotensi menjadi masyarakat rentan, sehingga diperlukan kondisi fisik dan nonfisik yang mendukung untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Pada dasarnya, lansia di berbagai negara, termasuk Indonesia, diharapkan tidak hanya memiliki usia panjang tetapi juga menjalani masa tua yang sehat dan tetap berkontribusi dalam pembangunan. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus untuk menangani kebutuhan lansia sejak dini [1].

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia mencerminkan keberhasilan pembangunan di sektor kesehatan, namun sekaligus menjadi tantangan dalam pembangunan. Lansia, yaitu individu yang berusia lebih dari 60 tahun, berada pada tahap akhir perjalanan kehidupan manusia. Secara umum, lansia mengalami penurunan fungsi biologis, termasuk berkurangnya massa tulang dan otot, yang dapat mengakibatkan penurunan keseimbangan dan meningkatkan risiko terjadinya jatuh [2].

Bertambahnya jumlah lansia diiringi dengan meningkatnya berbagai penyakit degeneratif. Hal ini terjadi karena seiring bertambahnya usia, fungsi fisiologis tubuh menurun akibat proses penuaan, sehingga penyakit tidak menular lebih sering dialami oleh lansia. Berdasarkan data Riskesdas 2013, penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia adalah penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dan diabetes mellitus (DM) [3].

Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin menurun. Meski demikian, lansia diharapkan tetap aktif dan produktif dengan cara berolahraga, melakukan aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kemampuan mereka, serta menjaga gerakan tubuh secara teratur dan berkesinambungan. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah munculnya penyakit. Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan akibat kurangnya gerakan tubuh [4].

Penampilan yang tampak awet muda menjadi impian bagi banyak orang. Hal ini tercermin dari kondisi fisik yang bugar, kesehatan mental yang baik, serta hubungan sosial yang terjaga. Lansia yang mandiri, bahagia, dan menerima proses penuaan cenderung lebih sehat dibandingkan mereka yang bergantung pada orang lain. Masyarakat melakukan berbagai persiapan untuk menghadapi masa tua, seperti menyediakan jaminan kesehatan dan menabung untuk kebutuhan sehari-hari, dengan tujuan meringankan beban keluarga dan mengurangi risiko yang muncul akibat penuaan. Penuaan adalah proses alami yang tidak dapat dihindari, terjadi seiring waktu, dan merupakan bagian dari siklus kehidupan yang meliputi lahir, tumbuh, berkembang, dan menua. Lansia yang tetap prima di usia senja menunjukkan kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual, serta mampu terhindar dari berbagai penyakit. Namun, banyak yang beranggapan bahwa lansia tidak bisa merasakan kebahagiaan di masa tua. Hal ini diperparah oleh seringnya mereka diabaikan atau dianggap remeh oleh lingkungan sekitar. Padahal, kesehatan lansia sangat bergantung pada dukungan dari keluarga [5].

Lansia termasuk kelompok penduduk yang rentan, sehingga diperlukan upaya menciptakan kondisi fisik dan nonfisik yang mendukung untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Lansia di berbagai negara, termasuk Indonesia, diharapkan tidak hanya memiliki usia yang panjang, tetapi juga dapat menikmati masa tua yang sehat dan tetap berkontribusi dalam pembangunan. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus untuk mengatasi kebutuhan mereka sejak dini [6].

Lansia sehat ditandai dengan kemampuan untuk berkomunikasi, makan, menjaga kebersihan pribadi, menggunakan toilet, dan bergerak tanpa bantuan orang lain, meskipun secara finansial mereka mungkin masih memerlukan dukungan. Untuk menjaga kesehatan, lansia perlu memperhatikan asupan makanan dengan membatasi konsumsi yang tinggi kandungan gula, lemak, dan garam. Pembatasan ini penting karena lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang memengaruhi proses penyerapan dan metabolisme. Penurunan fungsi tubuh ini dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, radang sendi, stroke, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dan diabetes mellitus (DM). Oleh karena itu, perilaku hidup sehat sangat penting diterapkan untuk mencegah penyakit-penyakit tersebut [7].

Untuk menjaga kesehatan lansia, diperlukan beberapa strategi berikut: (1) Mencegah kegemukan; Hal ini dapat dilakukan dengan membatasi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan gula, mengonsumsi sayuran yang mudah dicerna, serta minum air putih sesuai kebutuhan tubuh. (2) Menjaga aktifitas fisik; Lansia perlu aktif bergerak dengan melakukan olahraga ringan atau berjalan kaki sesuai kemampuan mereka untuk menjaga kebugaran tubuh. (3) Mengontrol tekanan darah; Memantau tekanan darah secara rutin membantu mencegah peningkatan tekanan darah dan memastikan nilainya tetap dalam batas normal. (4) Mengontrol kadar gula darah; Upaya ini dilakukan untuk mencegah lonjakan kadar gula darah dengan pemantauan yang teratur; Penerapan langkah-langkah ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mencegah risiko kesehatan yang lebih serius.

Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam *British Journal of Sport Medicine* pada tahun 2014, lansia yang aktif bergerak dan berolahraga terbukti lebih sehat dan memiliki risiko yang lebih rendah terhadap penyakit kronis. Selain itu, lansia yang rutin bergerak juga mengalami lebih sedikit gangguan kognitif, serta fungsi fisik dan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang jarang berolahraga. Senam lansia dapat menjadi salah satu cara bagi para lanjut usia untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka [8].

Prinsip senam untuk lansia adalah mengaktifkan tiga dimensi otak, yaitu dimensi pemusatan yang berfungsi untuk meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan oksigenasi, dan membantu membersihkan aliran di otak [9]. Dimensi lateralis berfungsi untuk merangsang

koordinasi antara kedua belahan otak, yaitu otak kiri dan kanan, yang dapat membantu memperbaiki pernapasan, stamina, mengurangi ketegangan, dan mengatasi kelemahan. Sementara itu, dimensi pemfokusan bertujuan untuk mengatasi hambatan dalam konsentrasi otak, sehingga dapat meningkatkan kemampuan focus [10].

Lansia yang kurang aktif berisiko terkena penyakit akibat minimnya olahraga. Beberapa faktor penyebab penuaan meliputi kurangnya aktivitas fisik, perubahan hormonal, dan resorpsi tulang yang berlangsung. Senam lansia dapat memberikan dampak positif secara psikologis, salah satunya dengan menurunkan tingkat depresi di kalangan lansia [11].

Kualitas hidup lansia mencerminkan perspektif individu, baik laki-laki maupun perempuan, dalam menjalani kehidupan, yang dilihat dari konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka tinggal, serta hubungan dengan standar hidup, harapan, kebahagiaan, dan perhatian terhadap hidup mereka. Lansia diharapkan memiliki kualitas hidup yang baik agar dapat menikmati masa tua dengan bahagia dan sejahtera. Untuk mencapai tujuan ini, mereka perlu mengatasi perubahan yang terjadi akibat proses penuaan melalui aktivitas fisik [12].

METODE

Langkah-langkah yang digunakan dalam kegiatan ini adalah:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan untuk kegiatan ini mencakup pembuatan rencana awal, persiapan lokasi sesuai dengan jenis kegiatan, serta persiapan media seperti poster dan alat untuk memeriksa tekanan darah dan kadar gula darah. Tim PKM menyiapkan alat pengukur tekanan darah, pengukur berat badan, pengukur gula darah, pengukur asam urat, dan pengukur kolesterol untuk kegiatan tersebut.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Lokasi awal yang dituju yaitu di Balai Desa Sidomojo untuk briefing acara dan persiapan ke titik lokasi selanjutnya. Untuk tujuan kedua kita menuju ke rumah salah satu warga tempat berkumpulnya para warga lansia untuk melaksanakan inti acara yaitu senam lansia, sosialisasi kesehatan, dan pemeriksaan kesehatan. Diharapkan kegiatan ini mampu membangkitkan dan meningkatkan semangat para warga lansia serta menciptakan usia yang lebih panjang dengan adanya kegiatan yang aktif dan produktif tersebut.

3. Evaluasi

Secara keseluruhan, semua lansia yang hadir dapat dikategorikan sebagai lansia mandiri. Lokasi kegiatan telah disesuaikan dengan rencana, dan semua kebutuhan sarana dan prasarana telah disiapkan dengan baik untuk mendukung kelancaran acara. Setiap anggota tim telah melaksanakan tugas sesuai dengan deskripsi tugas yang telah ditetapkan sebelumnya. Selama kegiatan berlangsung, penerapan komunikasi terapeutik juga terlihat efektif, yang dibuktikan lansia yang menunjukkan minat dan mengikuti kegiatan hingga selesai.

4. Evaluasi proses.

Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai rencana, baik dari segi waktu, kehadiran, jumlah peserta, maupun kesiapan tim PKM. Tim pengabdian masyarakat hadir tepat waktu, menjalankan peran mereka dengan baik, dan berhasil memfasilitasi peserta selama kegiatan berlangsung hingga selesai.

5. Evaluasi Hasil.

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi terhadap semua tindakan yang telah dilaksanakan. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk menilai hasil penerimaan serta kemampuan lansia dalam menerapkan perilaku hidup sehat guna menjaga kesehatan mereka di masa tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan warga Lansia yaitu seringkali pola makan mereka tidak teratur atau terlambat disertai dengan makanan yang harusnya dihindari, Jam tidur yang tidak teratur atau biasa disebut begadang, melakukan kegiatan atau pekerjaan yang berat dengan umur yang tidak

lagi produktif. Sebagian warga lansia masih menganggap enteng permasalahan tersebut padahal dampaknya dapat mengganggu kesehatan mereka pribadi. Membangun kesadaran mereka diperlukan kerjasama dari semua kalangan pihak, baik anggota keluarga mereka sendiri maupun pemerintah setempat. Kegiatan sosialisasi kesehatan secara langsung mendorong partisipasi warga lansia dalam hal kesehatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Balai Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo dan di salah satu rumah warga. Pelaksanaan kegiatan, diawali dengan senam Bersama.



Gambar 1. Senam Bersama

Kemudian dilanjutkan pengukuran berat badan, tekanan darah, gula darah, asam urat dan kolesterol dan ditutup dengan penyuluhan kesehatan dengan topik strategi hidup sehat di masa tua.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Selanjutnya dilaksanakan penyuluhan Kesehatan dan memberikan ruang tanya jawab kepada para warga masyarakat Desa Sidomojo terkait permasalahan Kesehatan yang dialaminya.



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan

Selama acara berlangsung terlihat beberapa peserta menyampaikan pertanyaan, dan permintaan agar kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan. Pada akhir kegiatan tim memberikan donasi beberapa jenis alat kesehatan kepada Desa Sidomojo dengan tujuan dapat digunakan untuk pemeriksaan secara berkala setiap bulannya. Donasi sebagai berikut:

1. Masker medis 20box = 1000Pcs
2. P3K Lengkap
3. Alat Tensi Darah
4. Auto check 3 in 1 untuk Pemeriksaan Gula Darah, Kolesterol, Asam Urat
5. Timbangan Badan Digital
6. Handsanitizer 2 Botol



Gambar 4. Pemberian donasi alat Kesehatan

Dari Hasil Pemeriksaan Kesehatan tersebut, terdapat beberapa warga lansia dalam keadaan baik / sehat dan adapun juga terdapat beberapa warga lansia dalam keadaan kurang baik / tidak sehat. Untuk warga dalam kondisi kurang baik / tidak sehat, petugas kesehatan desa / Puskesmas memberikan arahan untuk pemeriksaan kesehatan lebih lanjut ke Puskesmas dengan menggunakan KIS/ BPJS Kesehatan masing-masing.

Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat ini antara lain: (1) Target peserta senam bersama, pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan tercapai, (2) Ketercapaian tujuan senam bersama, pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan tercapai. Para lansia bersemangat mengikuti senam dan antusias melakukan pemeriksaan kesehatan dan saat sesi penyuluhan, para lansia sambung menyambung memberikan pertanyaan dan tanggapan. (3) Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini memuaskan, karena sesuai waktu yang disediakan dapat digunakan dengan baik. (4) Saat sesi penyuluhan, para lansia sambung menyambung memberikan pertanyaan dan tanggapan. Dengan demikian berarti penerimaan dan penguasaan materi dapat diterima dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi senam bersama, pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan di dengan tema "Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas Lansia Melalui Program Senam Bersama, Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan" dapat disimpulkan sebagai berikut: Kegiatan berjalan dengan lancar hingga tahap akhir, di mana lansia tampak semangat dan bahagia, Kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan, semangat, serta menciptakan rasa kebersamaan di antara mereka. Dan Semua peserta dan tim PKM berhasil bekerja sama selama kegiatan berlangsung.

Saran

Secara keseluruhan kegiatan ini sangat penting untuk dilaksanakan secara berkelanjutan, mengingat salah satu strategi untuk menjaga kesehatan lansia adalah dengan mengontrol tekanan darah, berat badan, dan memantau kadar gula darah. Upaya ini bertujuan untuk mengatur pola hidup sehat di masa tua melalui pengaturan makanan yang dianjurkan dan dihindari, serta pemeriksaan kesehatan di fasilitas kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup, serta meningkatkan respon sosial dan kognitif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak desa, warga masyarakat khususnya para lansia Desa Sidomojo Kabupaten Sidoarjo yang telah bersedia menerima kami untuk mengadakan pengabdian dan teman-teman setim.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. F. Nugraheni, R., & Hardini, "Pengabdian Masyarakat 'Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri' Dan "Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 42-46, 2017.
- [2] A. Yaturramadhan , H., & Harahap, "Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua Angkola Barat," *J. Pengabd. Masy. Aufa (JPMA)*, vol. 1, no. 1, p. 3, 2021.
- [3] A. D. Margiyati , Sari, N. W., & Susilo, "Revitalisasi Kader Posyandu Lansia Sabar Narimo Sebagai Upaya Deteksi Dini PTM Pada Lansia DSN. Lempuyang Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang," *J. Pengabd. Kpd. Masy. Sisthana*, vol. 1, no. 1, p. 2, 2022.
- [4] U. W. Dadan Prayogo, Bernadus Sadu, "Pengabdian Masyarakat 'Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri Untuk Mencegah Low Back Pain (LBP) Di Yayasan Uma Kandung Banjarmasin," *J. Pengabd. Mandiri*, vol. 2, no. 7, p. 1528, 2023.

- [5] N. Sigalingging, G., Nasution, Z., Pakpahan, H. M., & Tafonao, "Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Demensia Pada Lansia," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 4, pp. 867–873, 2021.
- [6] & M. Wulan, A. D. N., Hartati, T., "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandangserang Kabupaten Pekalongan," *FIKKES J. Keperawatan*, vol. 5, no. 2, pp. 1–11, 2012.
- [7] Ganda Sigalingging dkk, "Penyuluhan Kesehatan Strategi Hidup Sehat Lansia Di Kelurahan Bangun Sari Kecamatan Tanjung Morawa," *J. Pengabd. Kpd. Masy. MAJU UDA Univ. Darma Agung MEDAN*, vol. 3, no. 1, p. 3, 2022.
- [8] N. A. Krisniawan , I., & Wibowo, "Senam Lansia Guna Meningkatkan Kualitas Kesehatan Serta Kesejahteraan Warga Desa Ngilo-Ilo," *J. Soc. Empower.*, vol. 1, no. 1, p. 4, 2019.
- [9] I. Rosmahrani , S., & Noviana, "Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Padang Cermin," *J. Kpd. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 1, p. 2, 2020.
- [10] dkk Mardiana, Silviyana, "Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara," *Welf. J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 1, p. 158, 2023.
- [11] W. dkk Suminar, E., "Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari," *J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 1, p. 3, 2023.
- [12] T. A. Jamini , T., Handini , B. T., Riani , R. K., & Kresna, "Pelaksanaan Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Osteoarthritis," *J. Suaka Insan Mengabd.*, vol. 1, no. 1, pp. 84–90, 2019.