

PENINGKATAN STATUS KESEHATAN LANSIA DENGAN SENAM DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN DI GEREJA TORAJA JEMAAT MALANGO' TAHUN 2024

Olgrid Algarini Allo¹, Herman Tandilimbong², Lusiana Sampe³, Jeniver⁴

Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3,4}

olgridalgariniallo@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Senam lansia merupakan bagian penting dan tidak terpisahkan dari upaya penting dan tidak terpisahkan dari upaya peningkatan status kesehatan dan kebugaran lansia. Seorang lansia yang memiliki aktivitas fisik yang rendah (sedentary) beresiko lebih tinggi untuk mendapatkan berbagai gangguan kesehatan. Selain berperan sebagai upaya promotif dan preventif, olahraga/senam juga penting dalam program terapi dan rehabilitasi berbagai jenis gangguan kesehatan. Olahraga yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga teratur akan memicu pelepasan hormon endorphin, dopamine dan serotonin di otak, membuat lansia lebih senang, mampu meredam dan mengelola emosi bahkan meningkatkan suasana hati, memperbaiki nafsu makan dan mengatur siklus tidur.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke Gereja Toraja Jemaat Malango'. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 6 November 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan para majelis gereja dan lansia. Tanggal pelaksanaan pada tanggal 9 November 2024 Pukul 09.00 Wita sampai pukul 11.00 Wita. Tempat pelaksanaan di halaman gereja toraja jemaat Malango'.

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024.

Program ini berlangsung lancar sesuai dengan rancangan Program dan berakhir tepat waktu. Keberhasilan program ini juga dapat dilihat dari antusiasme lansia dalam melakukan senam dan ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan saat games tentang manfaat senam lansia.

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa senam lansia di gereja toraja jemaat Malango'.

Kata kunci: kesehatan, senam, lansia

Abstract (English)

Elderly exercise is an important and inseparable part of important and inseparable efforts to improve the health and fitness status of the elderly. An elderly person who has low physical activity (sedentary) is at higher risk of developing various health problems. Apart from its role as a promotive and preventive measure, sport/exercise is also important in therapy and rehabilitation programs for various types of health disorders. Planned and structured exercise involves repetitive body movements and is aimed at improving physical fitness. Regular exercise will trigger the release of endorphins, dopamine and

serotonin in the brain, making older people happier, able to reduce and manage emotions and even improve mood, improve appetite and regulate sleep cycles.

The implementation phase activities began with a field survey of the Malango Toraja Congregation Church. The field survey was carried out by the service team on November 6 2024. The service team held discussions with the church council and the elderly. The implementation date is November 9 2024, 09.00 WITA until 11.00 WITA. The place of implementation is in the yard of the Malango congregation's Toraja church.

This activity is one of a series of community service activities carried out by a team of lecturers from the Toraja Raya Indonesia Institute of Nursing Profession study program in 2024. This program ran smoothly according to the program design and ended on time. The success of this program can also be seen from the enthusiasm of the elderly in doing exercise and when answering questions given during the games about the benefits of exercise for the elderly.

Community service activities have been carried out in the form of elderly exercise at the Malango congregation's Toraja church.

Keywords: *health, exercise, elderly*

**Correspondent Author :*

Email : olgridalgariniallo@gmail.com

PENDAHULUAN

Siklus kehidupan Manusia dimulai dari bayi atau usia muda hingga usia tua. Lansia atau lanjut usia merupakan golongan yang rentan mengidap berbagai penyakit metabolik, terutama Penyakit Tidak Menular (PTM) akan tetapi dengan menjaga pola hidup sehat maka kualitas hidup tetap terjaga. Berdasarkan data BPS Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia meningkat dari 68,6 tahun di 2004 menjadi 70,8 tahun di tahun 2015. Berdasarkan Data Susenas pada tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa. Menurut dr. Untung di perkirakan pada tahun 2020-2035 Indonesia akan mendapatkan bonus demografi yaitu lonjakan jumlah lansia, sehingga kedepan tren penyakit dan kematian akibat PTM akan semakin meningkat. Oleh karena itu Kemenkes menginginkan agar lansia tetap sehat dan produktif.

Otot pada lansia menjadi lebih kaku dan penurunan kekuatan otot. Olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot. Sendi tidak dapat digerakan sesuai dengan gerakannya maka gerakan menjadi terbatas sehingga fleksibilitas menjadi latihan bagi lansia. Dan manfaat olahraga pada lansia antara lain dapat memperpanjang usia, menyehatkan dan memperbaiki daya tahan jantung, otot, tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, dan memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi. Olahraga juga dikatakan dapat menurunkan risiko penyakit diabetes melitus, hipertensi dan penyakit jantung. Secara umum dikatakan bahwa olahraga pada lansia menunjang kesehatan dengan meningkatkan nafsu makan, membuat kualitas tidur lebih baik, dan mengurangi kebutuhan obat-obatan. Olahraga yang baik bagi lansia adalah jalan kaki, jogging ringan, bersepeda sesuai kemampuan masing-masing, yoga dan aerobik ringan.

Senam Lansia adalah merupakan bagian penting dan tidak terpisahkan dari upaya peningkatan status kesehatan dan kebugaran lansia. Seorang lansia yang memiliki aktivitas fisik yang rendah (sedentary) beresiko lebih tinggi untuk mendapatkan berbagai gangguan kesehatan. Selain berperan dalam upaya promotif dan

preventif, olahraga/ senam juga penting dalam program terapi dan rehabilitasi berbagai jenis gangguan kesehatan. Olahraga yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu dan lain sebagainya. Olahraga teratur akan memicu pelepasan hormon endorfin di otak. Senam Lansia akan membuat lansia senang, mampu meredam dan mengelola emosi bahkan meningkatkan suasana hati” karena hormon Endorfin bertugas menghilangkan rasa sakit dan mengurangi stress, sedangkan dopamine dan serotonin dapat memperbaiki nafsu makan dan mengatur siklus tidur. Hormon adrenalin dapat menyeimbangkan hormon stress sehingga membuat suasana hati semakin baik.

METODE PELAKSANAAN

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan persiapan dengan tujuan membuat rencana kerja pada kegiatan edukasi kesehatan dan pelaksanaan senam lansia pada gereja toraja jemaat Hermon Paiman. Persiapan pelaksanaan mencakup perjalanan ke lokasi, peyediaan tempat, dan akomodasi. Dalam kegiatan ini dipersiapkan sejak awal yaitu antara lain pengorganisasian tim pelaksana pengabdian, penyelesaian administrasi, sosialisasi kegiatan, koordinasi dengan instansi/pihak terkait dan penyediaan tempat kegiatan. Khalayak sasaran dalam hal pengabdian masyarakat ini adalah seluruh lansia jemaat jemaat Malanggo’. Adapun pelaksanaan kegiatan ini adalah :

1. Tahap Persiapan

a. Tahap persiapan organisasi tim pelaksana pengabdian

Untuk persiapan pelaksanaan pengabdian perlu dilakukan penyusunan media edukasi yang dibutuhkan, penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari masing-masing tim pengabdian yang terlibat.

b. Tahap persiapan kelengkapan administrasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan pemeriksaan. Kelengkapan administrasi yang disiapkan antaralain: surat-menyurat yang dibutuhkan, presensi/daftar hadir peserta dan surat keterangan melaksanakan pengabdian masyarakat, serta anggaran yang telah digunakan.

c. Tahap persiapan koordinasi

Pada tahap ini dilakukan kegiatan untuk mempersiapkan koordinasi tim pelaksana pengabdian dengan pihak masyarakat sebagai penerima pengabdian, koordinasi dilakukan dengan pihak posyandu, koordinasi waktu, pelaksanaan kegiatan.

d. Peserta

Kegiatan ini akan dilakukan survei jumlah lansia sesuai kriteria.

2. Tahap Pelaksanaan

a) Tahap pertama

Pada tahap ini dilakukan survei pengumpulan khalayak sasaran dan pre test pengetahuan khalayak sasaran.

b) Tahap kedua

Pada tahap ini dilakukan kegiatan inti yaitu pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu dan kolesterol, kemudian lansia diarahkan mengikuti senam lansia bersama.

c) Tahap ketiga

Pada tahap ini dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap khalayak sasaran

3. Solusi yang di tawarkan

Berdasarkan berbagai kajian masalah yang dihadapi, maka senam lansia dapat menjadi solusi sebagai upaya:

- a. Meningkatkan kesehatan lansia
- b. Meningkatkan kebugaran lansia
- c. Meningkatkan semangat hidup para lansia
- d. Membantu menjaga tekanan darah dan gula darah menjadi stabil
- e. Melakukan skrining penyakit diabetes mellitus dengan pemeriksaan gula darah sewaktu.

4. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Hari : Sabtu
Tanggal : 9 November 2024
Pukul : 09.00 Wita - selesai
Tempat : Gereja Toraja Jemaat Malango'.

5. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan acara Program Peningkatan Kesehatan Lansia dan Senam Lansia yang dilangsungkan di Gereja Toraja Jemaat Malango' adalah sebagai berikut

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
07.00-08.00	Sudah sampai di SD + Persiapan Ruangan	30 menit	Siapkan LCD, alat cek gula darah, asam urat dan kolesterol lansia
08.00-08.30	Penyuluhan	30 menit	TIM
08.40-09.10	Senam Lansia	35 menit	TIM
09.10-09.40	Games + Hiburan	30 menit	TIM

6. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Olgrid Algarini Allo	Ketua Tim
2	Herman Tandilimbong	Anggota
3	Lusiana Sampe	Anggota
4	Jeniver	Mahasiswa
5	Yandra	Mahasiswa

Keterangan: Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dilangsungkan di dalam gedung gereja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik, sehingga senam lansia secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada pinggir pembuluh darah, selain itu dapat melatih otot jantung berkontraksi sehingga kemampuan memompanya selalu terjaga. Saat melakukan aktivitas fisik senam lansia, tekanan darah akan naik cukup banyak. Tekanan darah sistolik yang misalnya semula 110 mmHg sewaktu istirahat akan naik menjadi 150 mmHg. Sebaliknya, segera setelah latihan senam selesai, tekan darah akan turun sampai di bawah normal dan berlangsung 30-120 menit. Kalau senam dilakukan berulang-ulang, lama-kelamaan penurunan tekanan darah akan berlangsung lama. Itulah sebabnya latihan aktivitas fisik senam lansia yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah ini antara lain terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama kelamaan, latihan olahraga seperti senam lansi dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehigga tekanan darah menurun sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang apa yang dimaksud dengan hipertensi, penyebab, dan manfaat senam lansia untuk hipertensi.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian membuat artikel hasil pengabdian kepada masyarakat tentang manfaat sayur dan buah. Artikel ini akan diterbitkan dalam jurnal Pengabdian Kesehatan Promotif oleh Institut Toraja Raya Indonesia.

DOKUMENTASI







KESIMPULAN

Lanjut usia merupakan salah satu tahap hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh namun lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Menurut WHO kategori usia lanjut berumur 60-74 tahun. Secara umum lanjut usia (lansia) apabila usainya diatas 65 tahun keatas. Jumlah lansia di dunia diperkirakan mencapai 22 persen dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, dan sekitar 80% lansia hidup di Negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di negara-negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun. Jumlah penduduk di 11 negara kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat ditahun 2050 sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi yaitu 71 tahun (riskesdas, 2013). Usia harapan hidup akan berdampak terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi.

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang *silent killer* yang berarti tidak memiliki keluhan dan tanda- tanda yang khas dan jelas. Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk. Hipertensi jika dibiarkan dapat berkembang menjadi gagal jantung kronik, stroke, serta pengecilan volume otak, sehingga kemampuan fungsi kognitif dan intelektual seorang penderita hipertensi akan berkurang. Kematian mendadak dapat disebabkan dari jangka panjang hipertensi. Hipertensi dapat dihindari dengan menghindari faktor resiko dan mencegah dengan beberapa upaya yaitu menerapkan pola hidup sehat, dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks dan santai menghindari kafein, rokok, dan stress, pola makan yang sehat dengan menghindari makanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi kalori, berminyak, kolesterol, santan, garam berlebih dan kadar gula yang tinggi.

Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan obat dan tanpa menggunakan obat. Terapi dengan menggunakan obat seperti menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan yang tidak menggunakan obat dapat dilakukan dengan mengatasi kelebihan berat badan berlebih, mengurangi lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik (olahraga) secara teratur. Latihan fisik yang dapat dilakukan adalah senam lansia. Senam lansia merupakan serangkaian gerakan yang teratur dan terarah yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan tubuh lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh. Senam dengan frekuensi tiga kali seminggu terbukti melenturkan pembuluh darah. Tujuan dari senam lansia antara lain untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, koordinasi tubuh, memelihara kesehatan. Selain itu senam lansia juga dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan muskuloskeletal, penurunan kekuatan dan fleksibilitas, peningkatan kerentanan terhadap cedera, penurunan kelenturan struktur sendi, serta melindungi lansia dari jatuh.

Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik, sehingga senam lansia secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada pinggir pembuluh darah, selain itu dapat melatih otot jantung berkontraksi sehingga kemampuan memompanya selalu terjaga. Saat melakukan aktivitas fisik senam lansia, tekanan darah akan naik cukup banyak. Tekanan darah sistolik yang misalnya semula 110 mmHg sewaktu istirahat akan naik menjadi 150 mmHg. Sebaliknya, segera setelah latihan senam selesai, tekan darah akan turun sampai di bawah normal dan

berlangsung 30-120 menit. Kalau senam dilakukan berulang-ulang, lama-kelamaan penurunan tekanan darah akan berlangsung lama. Itulah sebabnya latihan aktivitas fisik senam lansia yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah ini antara lain terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama kelamaan, latihan olahraga seperti senam lansia dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia 019.

<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>

Astutiatmaja, Mulyani Adi, et al. *"Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo."* *Proceeding National Health Conference of Science*. 2022.

Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI

Sulistyowati, Endang Tri. *"Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit."* *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)* 2.1 (2020): 35-40

Nugraheni, R., & Oktaviasari, D. I. (2019). *Pengabdian Masyarakat "Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia" di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri*. In *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*.