

**SENAM SEHAT BERSAMA LANSIA DI DUSUN BANULA
LEMBANG SA'DAN TIROALLO, KECAMATAN SA'DAN KABUPATEN
TORAJA UTARA TAHUN 2025**

Nirta Aprila Paembonan^{*}, Mariana Tallo Paembonan², Yulita³

Institut Toraja Raya Indonesia

nirtaaprila3@gmail.com^{*}

Abstrak (Indonesia)

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia (*era of population aging*), karena pertumbuhan lansia di Indonesia akan lebih cepat dibandingkan dengan negara-negara lain. Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan Usia Harapan Hidup. Pada tahun 2000 Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia adalah 7,18%. Angka ini meningkat menjadi 7,56% dan pada tahun 2011 menjadi 7,58%. Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia (*era of population aging*), karena pertumbuhan lansia di Indonesia akan lebih cepat dibandingkan dengan negara lain.

Olahraga secara fisiologis dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan mood, mengurangi resiko pikun, mencegah depresi. Secara sosial olahraga dapat mengurangi ketergantungan kepada orang lain, mendapat banyak teman, dan meningkatkan produktivitas

Senam lansia yang telah dilakukan pada Program Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Institut Toraja Raya merupakan salah satu strategi penanganan masalah-masalah lansia yang dapat mungkin terjadi pada masyarakat lanjut usia. Kegiatan pengabdian yang berjudul Pelaksanaan Senam Lansia di Posyandu Lembang Sa'dan Tiroallo, kegiatan senam lansia yang telah dilakukan tersebut juga disertai dengan pemeriksaan kesehatan lansia dan pembagian makanan bergizi bagi lansia. Kegiatan ini diharapkan memiliki manfaat secara langsung bagi lansia di Lembang Sa'dan Tiroallo.

Kata Kunci: *Senam Lanjut Usia, Kesehatan*

Abstract (English)

The increasing life expectancy of the Indonesian population has the consequence of increasing the number of elderly (era of population ageing), because the growth of the elderly in Indonesia will be faster than in other countries (Akmal, 2012). The Central Bureau of Statistics (BPS) has an increase in Life Expectancy. In 2000 the Life Expectancy Age (UHH) in Indonesia was 7.18%. This figure

increased to 7.56% and in 2011 to 7.58%. The increase in life expectancy of the Indonesian population has the consequence of increasing the number of elderly (era of population ageing), because the growth of the elderly in Indonesia will be faster than in other countries.

Physiologically, exercise can improve aerobic capacity, strength, flexibility, and balance. Psychologically, exercise can improve mood, reduce the risk of senile dementia, prevent depression. Socially, exercise can reduce dependence on others, make many friends, and increase productivity.

Elderly gymnastics that has been carried out in the Community Service Program by the Toraja Raya Institute is one of the strategies for handling elderly problems that may occur in the elderly community. The service activity entitled Implementation of Elderly Gymnastics at health post elderly in the village of Sa'dan Tiroallo, the elderly gymnastics activities that have been carried out are also accompanied by health checks for the elderly and the distribution of nutritious food for the elderly. This activity is expected to have direct benefits for the elderly in the village of Sa'dan Tiroallo.

Keywords: Elderly Gymnastics, Health

*Correspondent Author :

Email : nirtaaprila3@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan proses tumbuh kembang manusia yang tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa, dan akhirnya menjadi tua (Haiti et al., 2021). Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat terjadi pada semua orang saat mereka mencapai usia tahap perkembangan. Semua manusia akan mengalami proses menjadi tua sebagai masa hidup yang terakhir dan di masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap (Sualang & Waas, 2023).

Perubahan yang terjadi pada lansia mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis. Perubahan tersebut akan sangat berpengaruh terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari (Harahap, 2021). Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia (*era of population aging*), karena pertumbuhan lansia di Indonesia akan lebih cepat dibandingkan dengan negara-negara lain. Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan Usia Harapan Hidup. Pada tahun 2000 Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia adalah 7,18%. Angka ini meningkat menjadi 7.56% dan pada tahun 2011 menjadi 7,58%. Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia (*era of population ageing*), karena pertumbuhan lansia di Indonesia akan lebih cepat dibandingkan dengan negara lain (Kemkes RI, 2013).

Kesegaran jasmani seseorang cenderung mengalami penurunan dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan ini akan terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun dan akan menurun 30-50% pada saat usia lanjut (Suminar et al., 2023). Salah satu faktor predisposisi penurunan kesegaran jasmani adalah kurangnya aktivitas fisik (Riyanto et al., 2022). Senam lansia merupakan olahraga ringan, mudah dilakukan, tidak memberatkan dan dapat diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena

melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Dewi et al., 2021). Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga (Putra et al., 2023).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani disebut olahraga (Sitepu et al., 2023). Manfaat olahraga pada lansia antara lain dapat memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot, dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, dan memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi (Dewi et al., 2021).

Mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Sualang & Waas, 2023). Olahraga yang bersifat aerobik seperti senam merupakan usaha-usaha yang akan memberikan perbaikan pada fisik atau psikologis. Olahraga dapat memberi beberapa manfaat, yaitu meningkatkan peredaran darah, menambah kekuatan otot, dan merangsang pernafasan dalam (Emi, 2020). Selain itu dengan olahraga dapat membantu pencernaan, menolong ginjal, membantu kelancaran pembuangan bahan sisa, meningkatkan fungsi jaringan, menjernihkan dan melenturkan kulit, merangsang kesegaran mental, membantu mempertahankan berat badan, memberikan tidur nyenyak, memberikan kesegaran jasmani (Suminar et al., 2023).

Berdasarkan data tersebut diatas, tantangan dalam pemberdayaan masyarakat lanjut usia secara spesifik dalam hal ini pelaksanaan senam lansia menjadi sangat penting untuk dilaksanakan di daerah seperti Sa'dan Tiroallo yang masih memiliki warga masyarakat yang lanjut usia dan menjadi sangat penting untuk dilakukan. Selain itu, hal ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat oleh institusi pendidikan sebagai bentuk kontribusi dan mengimplementasikan ilmu secara langsung kepada usia lanjut.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan pelaksanaan senam bagi lansia sebagai bentuk pemberdayaan lansia di Posyandu Sa'dan Tiroallo. Kegiatan ini adalah dilakukan dengan melakukan gerakan senam dan pembagian makanan untuk lansia terlebih pula memberikan informasi dan edukasi kepada lansia tentang pentingnya melakukan senam untuk kesehatan. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi 4 (empat) tahapan, yaitu:

1. Pengenalan keadaan, gambaran/situasi:
 - a. Instruktur senam siap untuk melakukan instruksi gerakan senam dan yang baik saat senam dilakukan;
 - b. Instuktur senam memberikan penyuluhan manfaat gerakan senam untuk lansia di lokasi.
 - c. Tim Panitia mengetahui daerah kerjanya termasuk sasaran, budaya dan masalah- masalahnya.
2. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

 - a. Pembentukan tim kinerja senam lansia.

Tim pelaksana berkumpul untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan instruktur senam dan anggota panitia. Tim pelaksana kemudian memberikan pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan program kegiatan, dan beberapa hal teknis berkaitan dengan metode/teknik pelaksanaan. Tim pelaksana kemudian menyusun program

- kerja, rencana kerja, kalender kerja dengan merangkum 5W yakni What (apa yang dilakukan), Where (dimana), When (kapan), Who (siapa), How (bagaimana).
- b. Penyusunan program kegiatan senam lansia.
Berdasarkan hasil identifikasi, hasil analisis permasalahan yang ada, hasil analisis kebutuhan, dan hasil analisis potensi dampak/manfaat, selanjutnya disusun program senam lansia di Posyandu Sa'dan Tiroallo.
3. Pelaksanaan
Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi program yang telah direncanakan. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah melakukan pemberdayaan lansia melalui senam lansia.
 4. Penilaian
Tahap ini dilakukan melalui sarana senam dan pemberian makanan bergizi bagi lansia setelah melakukan senam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil PKM

Peserta senam yang hadir adalah sebanyak 23 orang. Dalam kegiatan ini peserta lanjut usia merupakan warga dusun Sa'dan Tiroallo mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan baik dari awal sampai selesai, tampak ada beberapa lansia menerima manfaat langsung dari program senam ini. Kegiatan Senam Lansia ini yang dilaksanakan pada tanggal 06 Maret 2024 pukul 10.00 Wita di Posyandu di Sa'dan Tiroallo, mendapatkan antusias yang tinggi dari lansia yang hadir dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat untuk memberi beberapa manfaat, yaitu: meningkatkan peredaran darah, menambah kekuatan otot, dan merangsang pernafasan dalam. Selain itu dengan olahraga dapat membantu pencernaan, menolong ginjal, membantu kelancaran pembuangan bahan sisa, meningkatkan fungsi jaringan, menjernihkan dan melenturkan kulit, merangsang kesegaran mental, membantu mempertahankan berat badan, memberikan tidur nyenyak, memberikan kesegaran jasmani

B. Pembahasan

Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Dewi et al., 2021).

Masalah-masalah yang muncul pada lansia adalah sebagai berikut:

- a. Aktivitas yang berkurang Masalah yang sering muncul pada lanjut usia biasanya disebabkan oleh faktor internal atau dalam tubuh individu itu sendiri maupun faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Akibatnya aktivitas tubuh juga tidak bisa berjalan secara maksimal.
- b. Ketidakseimbangan tubuh Lanjut usia banyak mengeluhkan munculnya penurunan fungsi organ tubuh didalam dirinya maupun karena faktor dari luar tubuh seperti lingkungan dan pengaruh konsumsi obat-obatan.
- c. Infeksi Mengalami infeksi pada saat lanjut usia merupakan hal yang tidak diharapkan bagi setiap orang akan tetapi biasanya hal tersebut muncul sebagian besar dikarenakan faktor dari dalam tubuh lansia itu sendiri faktor eksternal. Faktor dari dalam tubuh itu biasanya disebabkan karena mulai berkurangnya daya tahan tubuh individu tersebut karena menurunnya fungsi organ tubuh, kekurangan zat gizi maupun karena faktor penyakit infeksi itu sendiri.

Olahraga secara fisiologis dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan mood, mengurangi resiko pikun, mencegah depresi. Secara sosial olahraga dapat mengurangi ketergantungan kepada orang lain, mendapat

banyak teman, dan meningkatkan produktivitas (Riyanto et al., 2022). Tahapan latihan kebugaran jasmani adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan, kondisioning (inti), dan penenangan (pendinginan)

a. Pemanasan

Pemanasan. dilakukan sebelum latihan. Pemanasan bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Penanda bahwa tubuh siap menerima pembebanan antara lain detak jantung telah mencapai 60% detak jantung maksimal, suhu tubuh naik 1°C- 2°C dan badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi cedera atau kelelahan.

b. Inti

Setelah pemanasan cukup dilanjutkan tahap kondisioning atau gerakan inti yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan.

c. Penenangan

Penenangan merupakan periode yang sangat penting dan esensial. Tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerakan berupa stretching. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat. Tahap ini juga bertujuan mengembalikan darah ke jantung untuk reoksigenasi sehingga mencegah genangan darah di otot kaki dan tangan.

KESIMPULAN

Senam lansia yang telah dilakukan pada Program Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Institut Toraja Raya merupakan salah satu strategi penanganan masalah-masalah lansia yang dapat mungkin terjadi pada masyarakat lanjut usia. Kegiatan pengabdian yang berjudul Pelaksanaan Senam Lansia di Posyandu Lembang Sa'dan Tiroallo, kegiatan senam lansia yang telah dilakukan tersebut juga disertai dengan pemeriksaan kesehatan lansia dan pembagian makanan bergizi bagi lansia. Kegiatan ini diharapkan memiliki manfaat secara langsung bagi lansia di Lembang Sa'dan Tiroallo.





BIBLIOGRAFI

- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1208>
- Emi, y at al. (2020). *Kata kunci; Lansia , Senam Lansia ; Time Up And Go Test*. 13(2), 192–197.
- Haiti, M., Anggraini, N., & Manurung, A. (2021). Senam Menuju Lansia Sehat dan Bugar. *LOYALITAS, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 64. <https://doi.org/10.30739/loyal.v4i1.918>
- Harahap, H. Y. (2021). Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua Angkola Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), 133–138. <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i3.564>
- Kementrian Kesehatan RI, (2013) Statistik Penduduk Lanjut Usia
- Putra, M. G., Khakhim Makruf, A., Vika Wawa, M., Nur Jannah, A., Rahmatina, A., Nur Fitrianti, A., Fitri Nurr Azizah, A., Lala Safitri, D., Nur Widamayanti, L., Suryani, L., Avita Dewi, M., Widya Rahmawati, N., Novita Sari, R., Naimatul Jannah, S., & Marlina, S. (2023). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Padukuhan Benyo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan ITEKES Cendekia Utama Kudus*, 6(1), 21–30.
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314–319. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i3.671>
- Sitepu, D., Saputri, L., Mardiaty, M., Afni4, K., Ayumi, N., Ningsih, Y., & Siregar, Z. A. D. (2023). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Tubuh Di Dusun Bangunan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat. *Abdi Masya*, 4(1), 82–87. <https://doi.org/10.52561/abma.v4i1.240>
- Sualang, Y. T., & Waas, M. (2023). Latihan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di LKS Rumah Singgah Lansia “Kanerem” Kelurahan Wawali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon*, 2(1), 1–7.
- Suminar, E., Widiyawati, W., Nikmah, N., & Inayah, Z. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 14.

<https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4752>