



SENAM LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN WOLOFEO DESA RENGGARASI

Gabriel Mane¹, Antonia R. Reong², Mediatrix Santy Gaharpung³, Carolin Putri Anggraini⁴
Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela¹⁻⁴



*Corresponding author

Gabriel Mane

Email :

rdmanegabriel@gmail.com

HP: +62 817-4188-854

Kata Kunci:

Senam lansia;

Hipertensi;

Keywords:

Elderly gymnastics;

Hypertension;

ABSTRAK

Senam lansia merupakan serangkaian mobilitas nada yang teratur dan terarah serta terpola yang diikuti orang lanjut usia yang dilakukan menggunakan maksud menaikkan kemampuan fungsional raga buat mencapai tujuan tersebut. Selain aktivitas senam lansia, latihan nafas dalam juga bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Tujuan primer pengaturan pernafasan merupakan buat menyuplai kebutuhan oksigen yang relatif buat memenuhi kebutuhan tubuh, contohnya waktu latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan menaikkan pengeluaran karbon dioksida, output proses metabolisme tubuh Pernafasan yang pelan, dalam serta teratur bisa menaikkan kegiatan parasimpatis. Peningkatan kegiatan parasimpatis bisa menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga mampu menurunkan tekanan darah . Tujuan : untuk meningkatkan kualitas hidup lansia ditandai dengan lansia yang terlihat gembira dan aktif dalam senam, selain itu adanya peningkatan informasi tentang manfaat senam pada lansia, Metode : metode yang digunakan melalui survey pendahuluan dan observasi langsung serta proses persiapan *planning of action*. Hasil : Kegiatan senam lansia di Lingkungan Wolofeo dihadiri 17 orang; Lingkungan Detumage dihadiri oleh 39 orang dan Lingkungan Watuteke dihadiri oleh 33 orang. Kesimpulan : sebagian besar lansia Dusun Wolofeo tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya senam lansia. Selain untuk mengembalikan fungsi kekuatan otot, lansia juga mulai mengerti pentingnya menjaga kesehatan dan didorong untuk melakukan pencegahan dini agar tidak terjadi komplikasi lanjutan. Jumlah lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 90 orang.. Saran : Lansia diharapkan rutin melakukan gerakan senam secara mandiri agar dapat membantu meningkatkan kekuatan otot serta melancarkan peredaran darah dan tenaga kesehatan

diharapkan mampu memberikan edukasi terkait menjaga fungsi kekuatan otot kepada lansia.

ABSTRACT

Elderly gymnastics is a series of regular, directed and patterned tone mobility that is followed by the elderly which is carried out with the intention of increasing the functional ability of the body to achieve this goal. In addition to elderly gymnastics activities, deep breathing exercises can also be done to maintain the health of the elderly. The primary purpose of respiratory regulation is to supply the relative oxygen needs to meet the body's needs, for example during physical exercise, infection, or pregnancy. Breathing regulation increases carbon dioxide production, output of the body's metabolic process. Slow, deep and regular breathing can increase parasympathetic activity. Increased parasympathetic activity can decrease cardiac output and total peripheral resistance, which later is also able to lower blood pressure. Objective: to improve the quality of life of the elderly is characterized by the elderly who look happy and active in gymnastics, in addition to the increase in information about the benefits of gymnastics in the elderly, Method: a method used through preliminary surveys and direct observation as well as the planning of action preparation process. Results: Elderly gymnastics activities in the Wolofeo Neighborhood were attended by 17 people; The Detumage Ward was attended by 39 people and the Watuteke Ward was attended by 33 people. Conclusion: most of the elderly in Wolofeo Hamlet do not have adequate knowledge about the importance of elderly gymnastics. In addition to restoring muscle strength function, the elderly also begin to understand the importance of maintaining health and are encouraged to carry out early prevention so that further complications do not occur. The number of elderly people who participated in this activity was 90 people. Suggestion: The elderly are expected to routinely do gymnastics movements independently in order to help increase muscle strength and improve blood circulation and health workers are expected to be able to provide education related to maintaining muscle strength function to the elderly.

PENDAHULUAN

Tingginya proporsi angka kesakitan dan disabilitas pada kelompok umur ini mengakibatkan kenaikan penduduk lansia berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan primer, sekunder dan tersier, kebutuhan pelayanan home care dan fasilitas perawatan rehabilitatif. Berdasarkan laporan angka kesakitan, yang merupakan indikator status kesehatan, mencapai 26,2% pada lansia Indonesia (yang berarti: satu dari empat lansia Indonesia mengalami sakit), dengan persentase

yang semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur lansia. Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan. Fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit karena dengan semakin bertambahnya usia. Lansia merupakan proses dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif (Dewi et al., 2021).

Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah yang dihadapi, baik masalah fisik maupun psikologis. Contoh masalah fisik yang sering dialami adalah berkurangnya daya pikir, penglihatan, pendengaran, kemampuan beraktivitas dan berkomunikasi. Sedangkan masalah psikologis diantaranya kesepian, gangguan keseimbangan hingga pikun (Febria; 2021). Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh (Handayani et al., 2020).

Senam lansia merupakan serangkaian mobilitas nada yang teratur dan terarah serta terpola yang diikuti orang lanjut usia yang dilakukan menggunakan maksud menaikkan kemampuan fungsional raga buat mencapai tujuan tersebut. Selain aktivitas senam lansia, latihan nafas dalam juga bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Tujuan primer pengaturan pernafasan merupakan buat menyuplai kebutuhan oksigen yang relatif buat memenuhi kebutuhan tubuh, contohnya waktu latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan menaikkan pengeluaran karbon dioksida, output proses metabolisme tubuh Pernafasan yang pelan, dalam serta teratur bisa menaikkan kegiatan parasimpatis. Peningkatan kegiatan parasimpatis bisa menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga mampu menurunkan tekanan darah (Rosmaharani & Noviana, 2022).

Menurut WHO, lansia merupakan seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun ke atas. BPS mengelompokkan lansia menjadi tiga kelompok umur yaitu muda (kelompok umur 60-69 tahun), lansia madya (kelompok umur 70-79), dan lansia tua (kelompok umur 80 tahun ke atas). Lansia di NTT adalah sebanyak 530.928 orang, dengan data lansia di wilayah Kabupaten Sikka sebanyak 39.016 orang (Badan Pusat Statistik Prov. NTT, 2023).

Menua adalah sebuah gejala yang akan dihadapi oleh semua manusia. Menurut United Nations, per tahun 2005 sampai tahun 2025 penduduk lanjut usia (lansia) di dunia diperkirakan meningkat sampai 77,37%, sedangkan usia produktif hanya 20,95%. Peningkatan pertumbuhan lansia tahun 2019-2024 dikategorikan sebagai *Aging Society* dengan jumlah $\geq 7\%$ dari total penduduk kemudian pada tahun 2045 memasuki kategori *Super Aged Society* dengan jumlah $\geq 21\%$ dari total penduduk (Kemenkes RI, 2020).

Data dari Posyandu Lansia di Desa Renggarasi yang terdaftar adalah sebanyak 246 orang yang tersebar dalam tiga dusun yakni dusun Lambalena sebanyak 92 orang, dusun Wolofeo sebanyak 92 orang dan dusun Faipanda sebanyak 62 orang. Selain itu diketahui jumlah kader dimasing-masing dusun sebanyak 5 orang. Berdasarkan Hasil Mini Loka Karya Oleh Puskesmas Wolofeo didapatkan data partisipasi lansia mengikuti kegiatan posyandu lansia adalah

sebanyak 69 orang yakni dari dusun Lambalena sebanyak 15 orang, dusun Wolofeo sebanyak 35 orang dan dusun Faepanda sebanyak 19 orang dari total lansia.

Data penderita hipertensi dan diabetes melitus yang terekam di Puskesmas Wolofeo sebanyak 41 jiwa, yang terkontrol sebanyak 13 jiwa dari total keseluruhan penderita Hipertensi. Selain hipertensi tentu masih banyak lagi masalah kesehatan yang bisa terjadi oleh karena itu peran petugas kesehatan sangat diperlukan dalam mencegah dan mengatasi permasalahan yang ada.

Peran petugas kesehatan yakni memberikan latihan/exercise serta edukasi senam lansia dan manfaatnya yang merupakan suatu proses pendidikan dan pelatihan dan ketrampilan yang dapat menunjang perubahan perilaku bahkan peningkatan kualitas hidup lansia yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal, penyesuaian psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik secara berkelanjutan (Rospia et al., 2022)

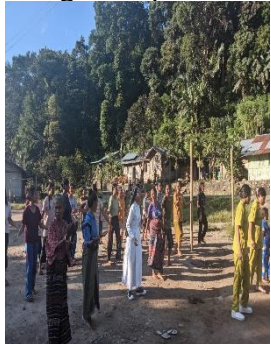
Kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup secara umum oleh World Health Organization dibagi menjadi 4 bidang yaitu: kesehatan fisik, kesehatan psikologik, hubungan sosial, dan lingkungan. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit karena terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas aerobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit arteri koroner (Akbar et al., 2021) (Sualang & Waas, 2023).

Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak menutup kemungkinan pula dapat menjadi contoh yang baik bagi pihak-pihak lain, karena masalah kesehatan yang global merupakan tanggung jawab semua pihak bukan hanya tanggung jawab dari sebagian maupun pihak tertentu.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan melalui survey pendahuluan dan observasi langsung serta proses persiapan dengan metode *planning of action*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi	Hasil	Faktor Pendukung	Faktor Penghambat
Senam lansia dengan Hipertensi 	Kegiatan senam lansia di laksanakan pada hari Jumad 10 Mei 2024 di Lingkungan Wolofeo dihadiri 17 orang; Lingkungan Detumage dihadiri oleh 39 orang dan Lingkungan	adanya dukungan dan keterlibatan dari TIm kesehatan, Sekdes, BPD	Kehadiran masyarakat kurang sehingga informasi terkait masalah hipertensi tersampaikan sebagian

	Watuteke dihadiri oleh 33 orang. Tujuan senam lansia yaitu untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan daya tahan jantung dan paru.		
--	---	--	--

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan senam lansia yang telah dilakukan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia dusun wolofeo tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya senam lansia. Dengan adanya kegiatan KKN – PKM yang disponsori oleh Lembaga Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela ini, lansia merasa mendapatkan sentuhan langsung dari tenaga kesehatan dan para mahasiswa/i. selain untuk mengembalikan fungsi kekuatan otot, lansia juga mulai mengerti pentingnya menjaga kesehatan dan didorong untuk melakukan pencegahan dini agar tidak terjadi komplikasi lanjutan. Jumlah lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 90 orang.

Lansia diharapkan rutin melakukan gerakan senam secara mandiri agar dapat membantu meningkatkan kekuatan otot serta melancarkan peredaran darah. Tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan edukasi terkait dengan menjaga fungsi kekuatan otot kepada lansia

DAFTAR PUSTAKA

Sualang, Y. T., & Waas, M. (2023). Latihan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di LKS Rumah Singgah Lansia “Kaneren” Kelurahan Wawali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon*, 2(1), 1–7.

<https://ntt.bps.go.id/indicator/12/927/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-kabupaten-kota.html>