

UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI SENAM LANSIA DI UPT PANTI SOSIAL REHABILITAS PENYANDANG DISABILITAS MULIA DHARMA DINAS SOSIAL PROVINSI KALIMANTAN BARAT

Sofia Afritasari¹, Suryani^{2*}

¹Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak

²Program Studi DIV Kebidanan dan Profesi, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak

Article Info:

Received: 2024-04-30

Revised: 2024-05-16

Accepted: 2024-06-30

Keywords:

Kualitas hidup lansia

Senam hamil

Lansia

***Corresponding author:**

suryani0795@gmail.com

ABSTRAK Lansia adalah seseorang yang telah berusia > 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Usia lanjut ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok berisiko tinggi dalam penanganan masalah Kesehatan. Kegiatan pengabdian bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan senam lansia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tgl 13 oktober 2023 di UPT panti social Rehabilitas Penyandang Disabilitas Mulia Dharma. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan (persiapan, pelaksanaan, penutupan dan evaluasi kegiatan. Yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Senam lansia di ikuti sebanyak 30 orang. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan telah terlaksananya senam lansia sehingga kualitas hidup lansia menjadi lebih baik. Kesimpulan pelaksanaan senam lansia dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

ABSTRACT An elderly person is someone who is >60 years old and is unable to earn their own living to meet their daily needs. Old age is characterized by experiencing biological decline as visible symptoms of physical decline, one of which is experiencing a decline in cognitive abilities. Decreased physical abilities result in the elderly becoming a high-risk group in dealing with health problems. The service activity aims to improve the quality of life of the elderly with elderly exercise. This community service was carried out on October 13 2023 at the UPT social institution for the Rehabilitation of Persons with Disabilities, Mulia Dharma. This community service activity method consists of 3 stages (preparation, implementation, closing and evaluation of activities. Which are carried out by lecturers and students. 30 people took part in the elderly exercise. The results of the community service show that the elderly exercise has been implemented so that the quality of life for the elderly has become better. Conclusion: Implementing elderly exercise can improve the quality of life of the elderly.

PENDAHULUAN

Proses menua adalah proses alami yang terjadi pada siklus kehidupan manusia dimana akan mengalami tiga fase kehidupan mulai dari anak sampai dewasa yang kemudian berakhir dengan usia lanjut. Menurut data dari World Population Prospects dan United Nation (UN) menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan persentase penduduk lanjut usia paling tinggi (37,6%) alimantan negara ASEAN lainnya (1).

Data dari World Population Prospects dan United Nation (UN) menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan persentase penduduk lanjut usia paling tinggi (37,6%) kalimantan negara ASEAN lainnya. Hasil sensus penduduk Indonesia pada tahun 2010, jumlah populasi lanjut usia di Indonesia berkisar 18,04 juta atau 7,6% dari total populasi di Indonesia. United Nation memprediksikan bahwa persentase penduduk Indonesia berusia di atas 60 tahun akan meningkat menjadi 25% atau mencapai 74 juta pada tahun 2050 (2).

Usia lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian, karena periode ini rentan terhadap penyakit alimantane dan kualitas hidup yang semakin menurun. Penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Penyakit alimantane antara lain hipertensi, penyakit jantung aliman, kanker, diabetes mellitus, osteoporosis, penyakit sendi, asma, katarak, dan sebagainya (2).

Bagi kehidupan manusia, masa lanjut usia (Lansia) merupakan suatu siklus kehidupan manusia yang dialami, tidak dapat dihindari oleh siapapun. Proses menjadi lansia, baik secara fisik maupun psikologis akan ditandai dengan kemunduran kualitas hidup serta fungsi-fungsi anggota tubuh yang akan dapat menimbulkan masalah atau gangguan dalam aktivitas sehari-hari, sering pula diiringi dengan penurunan daya ingat. Tetapi ada alimant lansia pada masa kini yang mengalami perubahan-perubahan tersebut lebih lambat dari pada lansia masa lalu, hal ini dikarena ada upaya-upaya perbaikan gizi dan mengomsumsi berbagai vitamin, namun juga masih banyak lansia yang tetap mengalami perubahan (3).

Kesehatan lansia merupakan hal penting yang merupakan tujuan nasional dalam bidang Kesehatan melihat angka harapan hidup terus meningkat. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok resiko tinggi dalam penanganan masalah Kesehatan. Proses penuaan ini akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik ekonomi, social dan terutama Kesehatan. Fungsi organ tubuh pada lansia akan semakin menurun karena faktor alamiah ataupun yang disebabkan oleh penyakit (4).

Upaya peningkatan alimanta lansia, khususnya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan berbagai program. Salah satunya aliman atau olah raga secara rutin. Melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas hidup seseorang, khususnya pada lansia. Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia yaitu senam. Senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup lansia (5).

Apabila kebugaran jasmani lansia terjaga, maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain yaitu psikis alima dan ekonomis, sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang. Oleh sebab itu, diperlukan suatu program atau pemberdayaan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Pemberdayaan merupakan suatu upaya untuk membangun daya, dengan cara mendorong,

memotivasi, dan membangkitkan kesadaran akan potensi yang dimilikinya serta berupaya untuk mengembangkannya (6).

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode senam lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen dan mahasiswa. Senam lansia dilaksanakan di UPT Panti Sosial Rehabilitas Penyandang Disabilitas Mulia Dharma Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Barat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tentang upaya peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Senam Lansia yang dilaksanakan selama 1 hari yaitu pada tanggal 13 oktober 2023 dengan melibatkan lansia.

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan, pelaksana dan tim kegiatan mempersiapkan pengurusan administrasi, persiapan sound system dan persamaan persepsi tentang kegiatan Bersama lansia, setelah persiapan selesai, pelaksana dan tim melanjutkan kegiatan pelaksanaan senam lansia.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang telah terlaksana adalah sebagai berikut :

1. Persiapan Pengabdian

- a. Melakukan survey lokasi pengabdian melalui kunjungan ke panti social
- b. Melakukan permohonan izin kegiatan secara tertulis kepada kepala UPT Panti alima rehabilitas penyandang disabilitas mulia dharma dinas alima provinsi alimantan barat
- c. Melakukan diskusi terkait waktu pelaksanaan senam lansia dengan UPT panti sosial.

2. Pelaksanaan Pengabdian

- a. Pembukaan pengabdian diawali dengan acara pembukaan dan perkenalan pelaksana pengabdian. Acara dimulai pukul 07.00 WIB.
- b. Melakukan senam lansia, Adapun bentuk Latihan senam lansia adalah sikap permulaan dan pemanasan, Gerakan inti dan Gerakan pendinginan.

3. Penutup dan Evaluasi Kegiatan

Output yang diperoleh dari senam lansia ini adalah para lansia peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih faham dan lebih tahu tentang manfaat senam lansia untuk kualitas hidup lansia.

HASIL

Bentuk kegiatan berupa melaksanakan senam lansia pada 30 orang lansia yang hadir. Kegiatan tersebut dilakukan oleh tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Senam lansia berisi gerakan senam yang sederhana dan mudah dilakukan yakni untuk anti nyeri, mencegah cedera otot, dan melatih saraf. Adapun gerakannya dengan meregangkan otot di kepala dan leher,

menggerakkan badan, meluruskan kaki dan meregangkan leher, menggerakkan badan, meluruskan kaki dan meregangkan pergelangan kaki.

Tabel 1 Hasil Kegiatan

Indikator	Frekuensi	Persentase
Berperan	30 orang	100%
Tidak berperan	0 orang	100%
Total	30 orang	100%

Hasil tabel 1 menunjukkan bahwa setelah diberikan kegiatan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan indikator pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai senam lansia, di simpulkan bahwa lansia memiliki kesadaran tentang pentingnya senam lansia dalam mencegah penyakit degeneratif dan meningkatkan kualitas hidup.

Senam merupakan olahraga yang bisa dikatakan sebagai olahraga yang aman untuk lansia karena memiliki risiko cedera yang kecil, menyenangkan, dan mudah dilakukan, senam saat ini memang menjadi salah satu pilihan olahraga buat para lansia. Senam lansia efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, efektif dalam menjaga kebugaran jasmani, menurunkan tekanan darah, mengurangi kadar gula darah, asam urat, meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik, meningkatkan kognitif lansia, penurunan resiko jatuh pada lansia (7–9).

Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik adalah mengurangi stress, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya. Hal ini terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh dimana pemberian aktivitas fisik berupa latihan senam pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup yang diukur dengan Mac New Heart Disease Health Related QoL disertai dengan peningkatan kekuatan dan stamina serta mengurangi kecemasan dan depresi yang dialami oleh kaum lansia (10).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Politeknik ‘Aisyiyah Pontianak berupa pelaksanaan senam lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yaitu diharapkan dapat memotivasi para lansia dalam menjaga Kesehatan dan kualitas hidupnya serta lansia dapat melakukan senam lansia secara mandiri utnuk meningkatkan Kesehatan fisik lansia.

Kualitas hidup lansia dapat meningkat karena senam lansia memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologi, hubungan social dan lingkungan lansia.

REFERENSI

1. Fredy AK, Nur H, Nengsih W. Pemberdayaan lanjut usia dengan aktivitas rekreasi di Desa Sidorejo. *Indones J Community Dedication*. 2021;3:22–5.
2. Paramitha IA, Kristiyanti R, Saputri HD, Rejeki H, Novita E, Putri AA. Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Program Senam Bugar Lansia. *Pros Univ Res Colloq [Internet]*. 2023;182–8. Available from: <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2237>
3. Rizal Pamungkas M. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas Di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. *J Kesehat Olahraga*. 2016;4(4):2–5.
4. Rosmaharani S, Noviana I. Optimalisasi Status Kesehatan Dengan Senam Lansia Di Desa Bandung. *ABDIMASNU J Pengabdi Kpd Masy*. 2022;2(2).
5. Dewi ER, Falentina Tarigan E, Azizah N, Tambun M, Septriyana T, Nancy Sinaga W. Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Pros Konf Nas Pengabdi Kpd Masy dan Corp Soc Responsib*. 2021;4:440–4.
6. Giriwijoyo HYSS, Sidik DZ. Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *J Kepeleatihan Olahraga [Internet]*. 2010;2(1):9. Available from: <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16223>.
7. Ita Novianti, Asrianti Safitri Muchtar, Mutmainnah Mutmainnah, St. Malka. Senam Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Lansia. *Nusant J Pengabdi Kpd Masy*. 2023;3(2):249–55.
8. Yanti M, Alkafi A, Yulita D. Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jik J Ilmu Kesehat*. 2021;5(1):44.
9. Rospia ED, Cahyaningtyas DK, Lestari CI, Amilia R, Pamungkas CE, Mardiyah WD S. Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. *SELAPARANG J Pengabdi Masy Berkemajuan*. 2022;6(4):3047.
10. Mangapi YH, Pabebang Y, Ambun O. Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019. 2019; 1–8.